W. Timothy Gallwey

O JOGO INTERIOR DE TÊNIS

Uma análise psicológica do jogo de tênis, com percepções valiosas sobre o significado de vencer, para todos os que buscam uma maneira mais eficiente de jogar nos esportes, nos negócios, nas finanças e na vida.

O JOGO INTERIOR DE TÊNIS
W. Timothy Gallwey

TEMAS

O JOGO INTERIOR DE TENIS

W. Timothy Gallwey

Conteúdo

INTRODUÇÃO 5

1. REFLEXÕES SOBRE OS ASPECTOS MENTAIS DO TÊNIS 7

A Aula de Tênis Típica 8

Jogando Com a Mente 10

2. A DESCOBERTA DOS DOIS EGOS 12

A Relação Típica entre o EGO 1 e o EGO 2 12

"Esforçar-se": Uma Virtude Questionável 13

3. JUNTAR AS COISAS: 16

PARTE 1: ACALMANDO A MENTE 16

Abandonando Julgamentos 18

Descobrindo o Processo 23

Ver, Sentir e Ter Consciência do Que é 25

Que Tal o Pensamento Positivo? 27

4. JUNTAR AS COISAS 32

PARTE 2: DEIXANDO ACONTECER 32

o EGO 2: Quem e o Que é? 32

Confiando em si Mesmo 34

Programando o EGO 2 37

Programando o Computador do EGO 2 39

Programando para Resultados 40

Programando para a Forma 41
Fazendo duas Experiências 42
Programando por Identidade 44
Experimentando o Jogo-Representação 45
5. GOLPES BÁSICOS 47
Batidas de Fundo de Quadra 48
Resumo 53
O VOLEIO 54
O SAQUE 55
O Smash 57
6. MUDANDO OS HÁBITOS: 59
APLICAÇÕES PRÁTICAS DO APRENDIZADO DO JOGO INTERIOR 59
A Teoria das Trilhas de Hábitos 60
Modificando o Jogo, Passo a Passo 62
PASSO 1: OBSERVAR 62
PASSO 2: PROGRAMAR 63
PASSO 3: DEIXAR ACONTECER 63
PASSO 4: OBSERVAR SEM INTERFERIR 66
7. A IMPORTÂNCIA DA CONCENTRAÇÃO 69
Observando a Bola 70
Ouvindo a Bola 73
Sentindo a Jogada 74
A Teoria da Concentração 76
O Aqui e o Agora da Quadra de Tênis 78
Desenvolvendo a Concentração no Jogo 81
Golpes e Respiração 83
Lapsos de Concentração 83

8. JOGOS QUE AS PESSOAS JOGAM NA QUADRA 85
Jogo 1: O Bom 86
SUBJOGO A: O PERFEITO 86
SUBJOGO B: O COMPETENTE 87
SUBJOGO C: A IMAGEM 87
Jogo 2: O Amigo 88
SUBJOGO A: O STATUS 88
SUBJOGO B: JOGANDO COM OS AMIGOS 88
SUBJOGO C: O MARIDO, A MULHER 89
Jogo 3: Saúde ou Lazer 89
SUBJOGO A: SAÚDE 89
SUBJOGO B: LAZER 90
SUBJOGO C: O ELEVADO 90
Ética Competitiva e o Crescimento do O Bom 91
9. O SIGNIFICADO DA COMPETIÇÃO 97
O Significado de Ganhar 100
10. O JOGO INTERIOR FORA DA QUADRA 104
Vendo a Natureza das Coisas: A Arte de Acalmar a Mente 105
Deixando Acontecer 110
Concentração e Consciência Superior 114
Descobrir o EGO 3, o Objetivo do Jogo Interior 116

INTRODUÇÃO

Todos os jogos se compõem de duas partes: um jogo exterior e um Jogo Interior. O exterior é jogado contra um adversário para superar obstáculos exteriores e atingir uma meta externa. O domínio desse jogo é assunto de vários livros, que instruções de como utilizar uma raquete ou um taco e como posicionar os braços, as pernas ou o tronco para alcançar os melhores resultados. Mas, por algum motivo, a maioria de nós tem mais facilidade para lembrar destas instruções do que para executá-las.

A tese deste livro é que não encontraremos maestria nem satisfação em algum jogo se negligenciarmos as habilidades do Jogo Interior. Este é o jogo que se desenrola na mente do jogador, e é jogado contra obstáculos como falta de concentração, nervosismo, ausência de confiança em si mesmo e autocondenação. Em resumo, este jogo tem como finalidade superar todos os hábitos da mente que inibem a excelência do desempenho.

Muitas vezes nos perguntamos: Por que jogamos tão bem num dia e tão mal no outro? Por que ficamos tensos numa competição ou desperdiçamos jogadas fáceis? Por que demoramos tanto para nos livrar de um mau hábito e aprender um novo? As vitórias no Jogo Interior talvez não acrescentem novos troféus, mas elas trazem recompensas valiosas, que são permanentes e que contribuem de forma significativa para nosso sucesso posterior, tanto na quadra como fora dela.

O praticante do Jogo Interior valoriza a arte da concentração relaxada mais do que outras habilidades; ele descobre uma base sólida para a autoconfiança; e aprende que o segredo de ganhar qualquer jogo reside em não tentar demais. Ele tem por objetivo aquele tipo de desempenho espontâneo que só ocorre quando a mente está calma e parece formar um todo com o corpo, que encontra de forma surpreendente os caminhos para superar seus próprios limites. Além disso, o praticante do Jogo Interior, enquanto supera os problemas comuns da competição, descobre uma vontade de ganhar que libera toda a sua energia, e que jamais é destruída pela derrota.

Em geral, não nos damos conta de que existe um processo muito mais natural e eficaz para aprender e fazer quase tudo. E o processo que todos usamos, mas que logo esquecemos, quando aprendemos a andar e a falar. Este processo utiliza mais a chamada percepção ou inconsciente do que a deliberada percepção autoconsciente; mais as regiões mesencefálica e vertebral do sistema nervoso do que o córtex cerebral. Este

processo não precisa ser aprendido; nós já o conhecemos. Tudo o que é necessário é desaprender aqueles hábitos que interferem com ele e, depois, simplesmente *deixar acontecer.* Praticar o Jogo Interior é explorar o ilimitado potencial que existe dentro de cada um de nós. Neste livro ele será explorado através do jogo de tênis.

1. REFLEXÕES SOBRE OS ASPECTOS MENTAIS DO TÊNIS

Os problemas que mais perturbam os jogadores de tênis não são os que dizem respeito ao modo correto de movimentar uma raquete. Há muitos livros e profissionais que fornecem esse tipo de informação. A maioria dos jogadores tampouco costuma se queixar das limitações físicas. A queixa mais comum dos esportistas é: "Não que eu não saiba o que fazer, é que eu não faço aquilo que sei!" Outras queixas constantes que chamam a atenção do profissional de tênis são:

"No treino, eu me saio muito bem; mas no jogo eu me descontrolo."

"Eu sei exatamente o que estou fazendo de errado no meu forehand (golpe com a palma da mão voltada para a frente: a batida de direita para os destros e de ***esquerda*** *para os canhotos.*) mas parece que não consigo mudar o habito."*

"Quando me preocupo em realizar a jogada da forma como está descrita nos manuais, eu sempre me confundo. Quando me concentro numa coisa que deveria estar fazendo, esqueço de outra."

"Cada vez que me aproximo do ponto decisivo diante de um bom adversário, fico tão nervoso que perco a minha concentração."

"Sou o meu maior inimigo; em geral, eu mesmo me derroto."

A maioria dos praticantes de qualquer esporte se depara com estas dificuldades ou com outras semelhantes. No entanto, há poucos profissionais e pouquíssimos livros que tratam do lado mental dos esportes com alguma profundidade. Em geral os profissionais utilizam a fase de aquecimento antes da partida para fornecer ao aluno apenas algumas máximas, do tipo "bem, o tênis é um jogo muito psicológico e é necessário desenvolver as atitudes mentais adequadas. Você precisa ter confiança e vontade de ganhar, caso contrário será sempre um perdedor". Mas como "ser confiante" ou "desenvolver as atitudes mentais adequadas"? Estas perguntas quase sempre ficam sem resposta.

Assim, há muito o que comentar sobre a melhoria dos processos mentais que permitem ao corpo traduzir em ação o conhecimento da maneira adequada de bater na bola. "Como" desenvolver as aptidões mentais que conduzem à excelência na prática de qualquer jogo é a tese de O *Jogo Interior de Tênis.*

A Aula de Tênis Típica

Imagine o que se passa na cabeça de um aluno ansioso durante uma aula com um professor de tênis igualmente tomado pela ansiedade. Suponha que o aluno seja um homem de negócios por volta de seus quarenta anos, preocupado em melhorar a sua posição na escala do clube. O professor se encontra perto da rede com uma grande cesta de bolas e, um tanto incerto de que o aluno o considera merecedor do dinheiro que recebe pela aula, avalia cuidadosamente cada jogada.

"Está bom, mas o senhor está virando um pouco a face da raquete em seu *follow-through(*Passagem da raquete de trás do corpo para a frente **)* senhor Fábio. Agora jogue o peso do corpo sobre o seu pé à medida que se aproxima da bola... O senhor está trazendo a raquete de volta um pouco tarde... Seu *backswing(*Balanço do corpo em todas as batidas de fundo de quadra.***)* deveria ser um pouco mais baixo do que na jogada anterior... Isso, assim está bem melhor!" Depois de algum tempo, a mente do senhor Fábio está girando em torno de alguns pensamentos sobre o que deveria fazer e de outras tantas idéias a respeito do que não deveria fazer. A melhoria parece duvidosa e muito complexa, mas tanto ele como o professor estão impressionados com a cuidadosa análise de cada jogada, e o preço da aula é pago com satisfação depois que o aluno ouve que "praticando tudo isso, com o tempo observará um grande progresso".

Como professor principiante, eu também cometi o erro de querer ensinar demais, mas um dia, quando estava descontraído, passei a falar menos e a observar mais. Erros que eu via mas não mencionava estavam se corrigindo sem que o aluno soubesse que os cometera. Como estavam acontecendo as mudanças? Apesar de eu achar isso interessante, pesava um pouco sobre o meu ego, que não via bem como iria receber o crédito pelos progressos em andamento. Foi um choque ainda maior quando percebi que, algumas vezes, a instrução verbal a um aluno parecia diminuir a probabilidade de ocorrer a mudança desejada na forma de jogar.

Os professores sabem do que estou falando. Todos têm ou já tiveram alunos como Bete, uma das minhas alunas. Eu lhe dava uma instrução, com toda a calma, do tipo "Por que você não tenta elevar o seu *follow-through* da cintura para a altura do seu ombro? O giro superior manterá a bola na quadra". Bate **então** tentava com todas as suas forças. Os músculos se contraíam em torno de **sua** boca; as sobrancelhas se franziam formando uma carranca; os músculos do antebraço ficavam tensos, tornando a fluidez impossível; e o *follow-through* acabava saindo alguns centímetros mais alto. Nesse ponto, a reação padrão do professor paciente seria: "está melhor, Bate, mas

relaxe, não se esforce tanto!" O conselho seria dado, mas Bate não saberia como "relaxar".

Por que deveria Bate — ou você, ou eu — experimentar uma sensação de desconforto ao desempenhar uma ação desejada que não apresenta nenhuma dificuldade física? O que se passa na cabeça do jogador entre o momento em que é dada a instrução e o instante em que a jogada se completa? Uma resposta a esta pergunta ocorreu-me num dia de rara introspecção, depois de uma aula com Bete: "O que quer que esteja passando pela cabeça dela, está além da conta! Ela está-se esforçando muito, e em parte a culpa é minha". Naquele momento prometi a mim mesmo que reduziria a quantidade de instruções verbais.

A minha aula seguinte, nesse mesmo dia, foi com um principiante que chamarei de Paulo, que jamais havia segurado uma raquete. Eu estava determinado a mostrar-lhe como jogar, usando o mínimo de instruções possível. Meu objetivo era deixar a sua mente livre para ver se isso faria diferença. Assim, comecei por dizer a Paulo que eu estava tentando algo novo: deixar de lado as minhas explicações usuais aos jogadores principiantes sobre a maneira correta de segurar a raquete, de bater na bola e sobre a posição dos pés para o *forehand* básico. Em vez disso, eu faria dez *forehands* e pediria que ele observasse com atenção, sem pensar no que eu estava fazendo mas simplesmente tentando ter uma *imagem visual* do *forehand.* Ele deveria repetir a imagem em sua mente diversas vezes e simplesmente deixar que o seu corpo a imitasse. Depois dos dez *forehands,* Paulo imaginou-se fazendo o mesmo. Em seguida, quando coloquei a raquete em sua mão, levando-a à posição de empunhadura correta, ele me disse: "Eu observei que a primeira coisa que você fez foi mover os seus pés". Retruquei com um resmungo sem compromisso e lhe pedi que deixasse o seu corpo imitar o *forehand* o melhor que pudesse. Ele deixou cair a bola, fez um *backswing* perfeito, inclinou-se para a frente, a raquete no nível e, com fluidez natural, terminou o arremesso na altura do ombro, perfeito para a sua primeira tentativa! Mas espere: os seus pés não haviam se movido um centímetro ia posição perfeita que ele havia assumido prontamente antes de levar a raquete de volta. Os pés estavam pregados na quadra. Eu observei isso e Paulo disse: "É, eu me esqueci deles!". Aquele elemento da jogada que Paulo havia tentado lembrar foi a única coisa que ele não imitou! Todo o resto havia sido assimilado e reproduzido sem que uma palavra tivesse sido dita ou qualquer instrução tivesse sido dada!

Eu estava começando a aprender aquilo que todos os bons professores e alunos de tênis precisam aprender: que imagens são melhores do que palavras, que mostrar é

melhor do que dizer, que instruções em demasia é pior do que nenhuma e que a tentativa consciente muitas vezes leva a resultados negativos. Uma questão deixava-me perplexo: Que há de errado em tentar? Que significa tentar *demais?*

Jogando Com a Mente

Imagine o estado de espírito de um jogador de quem se diz que "tem a veia quente" ou que "sempre está no seu jogo". Estará ele pensando em como bater cada bola? Estará ele pensando? Analise as frases comumente usadas para descrever um jogador na sua melhor forma: "ele está fora de si"; "ele está fora de seu estado normal", "baixou o santo nele"; "ele não sabe o que está fazendo". O elemento comum em cada uma destas descrições é o que se poderia chamar de "ausência de espírito". Parece haver um senso intuitivo de que a mente do jogador entrou no campo do transcendental — ou, pelo menos, foi deixada parcialmente inoperante. Os atletas, na maioria dos esportes, usam frases semelhantes, e os melhores sabem que não atingem o seu desempenho máximo quando se preocupam em alcançá-lo.

É claro que jogar inconscientemente não significa jogar sem consciência. Isso seria bastante difícil! De fato, alguém que esteja jogando "fora de si" está mais consciente da bola, da quadra e — quando necessário — do seu adversário. Mas ele não tem consciência de estar passando muitas informações a si mesmo, pensando no modo de bater na bola, numa maneira de corrigir erros passados ou em como repetir o que acaba de fazer. Ele está consciente, mas não está pensando nem tentando demais. Um jogador nesse estado sabe para onde quer que a bola vá, mas ele não precisa se esforçar para lançá-la ali. A jogada simplesmente acontece — e muitas vezes com maior precisão do que se poderia esperar. O jogador parece estar imerso num fluxo de ação que requer a sua energia, mas que resulta em maior força e precisão. A "veia quente" geralmente continua até que ele comece a pensar sobre ela e procure mantê-la; assim que tenta exercer o controle, ele a perde.

É fácil testar esta teoria. Da próxima vez que o seu adversário estiver com a “veia quente” ou, como se diz, numa "maré boa", simplesmente pergunte-lhe, ao mudarem de lado: "Diga, Jorge, o que está você fazendo de diferente para o seu *forehand* estar tão bom hoje?" Se ele morder a isca — e 95% dos jogadores mordem — começará a pensar sobre o seu próprio modo de jogar, em como pega a bola lá na frente, mantém firme o seu pulso e termina melhor o movimento, a sua "maré boa" certamente aca-

bará. Ele perderá o seu *timing** e a sua fluidez à medida que tente repetir aquilo que está fazendo tão bem.

Mas é possível aprender a jogar "fora de si"? Como pode alguém estar conscientemente inconsciente? Parece uma contradição. Entretanto, este estado pode ser alcançado. Talvez a melhor maneira de descrever o jogador que está "inconsciente" seja dizer que a sua mente está tão concentrada, tão focalizada, que é como se ela estivesse inoperante. Ela se volta para aquilo que o corpo está fazendo e as funções inconscientes ou automáticas passam a funcionar sem a interferência dos pensamentos. A mente concentrada não tem tempo de pensar como o corpo está trabalhando bem, muito menos nos "comos" da ação. Quando o jogador atinge esse estado de concentração ele está realmente dentro do jogo; ele forma um todo com a raquete, a bola e a batida; ele descobre o seu verdadeiro potencial.

A habilidade de aproximar-se desse estado é o objetivo do Jogo Interior. É necessário desenvolver aptidões interiores, mas é interessante notar que, se, ao aprender tênis, você começar a aprender a controlar a mente, a concentrar a energia da percepção, você terá aprendido algo muito mais valioso do que fazer um belo lance. A jogada pode ser vantajosa apenas na quadra de tênis, mas a habilidade de dominar a arte da concentração sem esforço é inestimável em qualquer coisa que se queira fazer.

2. A DESCOBERTA DOS DOIS EGOS

Um marco importante nas minhas tentativas de compreender a arte do controle da mente e do corpo se deu quando, como professor, comecei novamente a observar o que estava acontecendo diante dos meus olhos. Analise o que os jogadores conversam entre si na quadra: "Vamos, Tom, vá ao encontro da bola". Estamos interessados no que se passa na mente do jogador. Quem está dizendo o que a quem? A maioria dos jogadores está falando sozinha na quadra o tempo todo. "Levante-se para pegar a bola". "Prepare-se para o seu *backhand". "*Mantenha os olhos na bola". "Dobre os joelhos". Os comandos são infinitos. Para alguns, é como ouvir uma gravação da última aula tocando dentro da cabeça. Depois, após a jogada, um outro pensamento passa pela cabeça e pode ser assim expresso: "Seu desajeitado, a sua avó jogaria melhor!" Um dia eu estava pensando sobre quem estava falando com quem. Quem estava repreendendo e quem estava sendo repreendido. "Eu estou falando comigo mesmo" é o que diz a maioria das pessoas. Mas quem é esse "eu" e quem é "comigo mesmo"?

Obviamente o "eu" e o "comigo mesmo" são entidades separadas, caso contrário não haveria conversação. Assim, pode-se dizer que dentro de cada jogador há dois "eus". Um parece dar instruções; o outro parece executar as ações. No passo seguinte, o primeiro faz uma avaliação da ação executada. Para maior clareza, chamemos o primeiro de EGO 1 e o segundo de EGO 2. Agora estamos prontos para o primeiro postulado importante do jogo Interior: dentro de cada jogador o tipo de relacionamento que existe entre o EGO 1 e o EGO 2 é o fator primordial na determinação da habilidade de cada um em traduzir o conhecimento técnico em ação efetiva. Em outras palavras, o segredo para um jogo de tênis melhor — ou para qualquer coisa melhor — está num melhor relacionamento entre o instrutor consciente, o EGO 1, e o realizador inconsciente, automático, o EGO 2.

A Relação Típica entre o EGO 1 e o EGO 2

Imagine que, em vez de serem parte da mesma pessoa, o EGO 1 (instrutor) e o EGO 2 (realizador) sejam duas pessoas distintas. Como você caracterizaria o relacionamento entre elas depois de testemunhar a seguinte conversa? O jogador em quadra está tentando melhorar a sua jogada. "Tudo bem, mantenha o seu punho firme", or-

dena ele a si mesmo. Depois, à medida que uma bola após outra passa sobre a rede, o EGO 1 lembra ao EGO 2: "Mantenha a firmeza. Mantenha a firmeza. Mantenha a firmeza!". É monótono? Pense em como o EGO 2 deve sentir-se! Pareceria que o EGO 1 pensa que o EGO 2 não ouve bem, ou tem memória curta, ou não é muito perspicaz. Na verdade, evidentemente, o EGO 2 — que inclui a mente inconsciente e o sistema nervoso — ouve tudo, jamais se esquece de qualquer coisa e tem perspicácia de sobra. Depois de bater firmemente na bola uma vez, ele sempre saberá que músculos contrair para fazê-lo novamente. É da sua natureza.

E o que se passa na jogada propriamente dita? Se você observar o rosto do jogador verá que os músculos da face estão tensos e os lábios cerrados, em esforço e concentração. Mas os músculos da face não são necessários para o *backhand,* nem ajudam na concentração. Quem está iniciando este esforço? Evidentemente, o EGO 1. Mas por quê? Ele deveria ser o instrutor, não o realizador, mas parece que ele não confia no EGO 2 para executar a tarefa. Do contrário, não procuraria fazer todo o trabalho sozinho. Esta é a essência do problema: o EGO 1 não confia no EGO 2, apesar do ego inconsciente, automático, ser extremamente competente.

Voltemos ao nosso jogador. Os seus músculos estão tensos devido a um esforço excessivo. Há o contato com a bola, um ligeiro movimento do pulso, uma vacilação da cintura. A bola bate na parte inferior da rede ou na tela de fundo. "Seu estúpido, você nunca vai aprender a bater um *backhand?",* queixa-se o EGO 1. Por pensar demais e tentar em demasia, o EGO 1 gerou tensão e conflito muscular no corpo. Ele é o responsável pelo erro, mas joga a culpa no EGO 2. E depois, pela condenação adicional, solapa a confiança que o EGO 2 tem em si próprio. Como resultado, a jogada piora e a frustração cresce.

"Esforçar-se": Uma Virtude Questionável

Não nos tem sido dito desde a infância que não seremos nada se não nos esforçarmos? O que significa, então, dizer a alguém que está se esforçando demais? É melhor esforçar-se medianamente? Ou a resposta depende da pessoa que está tentando? Equipado com o conceito dos dois egos veja se você pode resolver este aparente paradoxo depois de ler a seguinte história que contamos a título de ilustração. Observe como o paradoxo zen do "esforço sem esforço" se dissolve.

Um dia**,** enquanto eu refletia sobre esses assuntos, uma dona de casa muito alegre e atraente veio para uma aula, dizendo que estava a ponto de abandonar o tênis.

Ela estava realmente muito desanimada e dizia: "Não tenho boa coordenação. Quero me aperfeiçoar a ponto de o meu marido me pedir para jogar duplas mistas com ele sem que isso pareça uma obrigação familiar". Quando lhe perguntei qual parecia ser o problema, ela disse: "Não consigo fazer a bola bater nas cordas da raquete; na maioria das vezes a bola bate na borda de madeira."

"Vamos dar uma olhada", eu disse, apanhando algumas bolas no cesto. Joguei-lhe dez bolas na altura da cintura e à sua direita, suficientemente perto para que ela não precisasse deslocar-se para rebater. Eu me surpreendi ao ver que oito das dez bolas foram batidas ou com a parte da madeira ou parcialmente com as cordas e parcialmente com a madeira. Eu estava admirado. Ela não exagerara o seu problema. Fique imaginando se seria uma deficiência de visão, mas ela me garantiu que sob esse aspecto era perfeita.

Então eu disse a Joana — este era o seu nome — que iríamos fazer algumas experiências. Primeiro eu pedi que ela tentasse acertar a bola com o centro da raquete. Eu estava esperando que isso tornasse o resultado pior, o que provaria a minha teoria sobre a inutilidade de esforçar-se arduamente. Mas nem sempre as novas teorias se mostram corretas. Além disso, é necessário muito talento para acertar oito de dez bolas com a estreita moldura da raquete. Desta vez, ela conseguiu acertar apenas seis bolas com a parte da madeira. Em seguida, eu lhe pedi para tentar bater na bola com as bordas da raquete. Desta vez, ela acertou apenas quatro bolas na moldura e fez bom contato com seis. Ela estava um pouco surpresa, mas aproveitou a oportunidade para dar uma alfinetada no seu EGO 2, dizendo: "É, eu nunca consigo fazer aquilo que eu tento!" De fato, ela estava próxima de uma importante verdade. Estava-se tornando claro que a sua maneira de tentar não ajudava.

Assim, antes da próxima série de bolas, pedi a Joana: "Desta vez, quero que focalize a sua mente nas costuras das bolas. Não pense no contato. Na verdade, nem tente acertar a bola. Apenas deixe a sua raquete contatar a bola onde quiser e veremos o que vai acontecer." Joana pareceu mais relaxada, e a sua raquete acertou nove das dez bolas exatamente no centro! Apenas a última bola pegou na moldura. Eu lhe perguntei se ela estava consciente do que se passava em sua mente quando bateu na última bola. "Claro", ela respondeu, "eu estava pensando que talvez eu possa afinal tornar-me uma boa jogadora de tênis". Ela tinha razão.

Joana começava a perceber a diferença entre "esforçar-se arduamente" (a energia do EGO 1) e "esforço" (a energia usada pelo EGO 2 para fazer o trabalho necessário). Durante o último conjunto de bolas, o EGO 1 estava totalmente ocupado em ob-

servar os pontos de costura ou colagem das bolas. Como resultado, o EGO 2 podia fazer a sua parte sem interferência, e saiu-se bem.

Até o EGO 1 estava começando a reconhecer os talentos do EGO 2. Ela os estava juntando. Juntar mentalmente, no tênis, envolve o aprendizado de várias aptidões internas:

1) Aprender a programar o seu computador — o EGO 2 — com imagens, mais do que instruir-se com palavras;
2) Aprender a confiar em si (no EGO 2) e fazer o que você (o EGO 1) lhe pede. Isto significa deixar o EGO 2 bater na bola;
3) Aprender a ver sem julgamento — isto é, ver o que está acontecendo mais do que meramente notar quão bem ou quão mal está acontecendo.

Isso supera o "tentar demasiadamente". Todas essas aptidões são subsidiárias da habilidade principal, sem a qual nada de valor é conseguido: a arte da concentração.

O *jogo Interior de Tênis* mostra, em seguida, um modo de aprender estas aptidões, usando o tênis como um meio.

3. JUNTAR AS COISAS:

PARTE 1: ACALMANDO A MENTE

Chegamos agora a um ponto-chave: é a constante atividade de pensar do EGO 1 que interfere com o processo natural *de fazer* do EGO 2. A harmonia entre os dois egos existe quando a mente está calma. Somente quando a mente está quieta é que o melhor desempenho é alcançado.

Quando um jogador de tênis "está no jogo" ele não está pensando sobre como, quando ou mesmo onde acertar a bola. Ele não está *tentando* bater a bola e, depois do golpe, ele não pensa sobre quão bem ou mal ele rebateu. A bola parece ter sido atingida através de um processo automático que não requer pensamento. Pode haver consciência da visão, do som e do toque da bola e mesmo da situação tática, mas o jogador simplesmente parece *saber* o que fazer, sem ter de pensar nisso. Veja como D. T. Suzuki, o renomado mestre zen, descreve os efeitos da mente-ego — isto é, do EGO 1 — sobre a arte de atirar com o arco na sua introdução ao livro *Zen e a Arte de Atirar com o Arco:*

Assim que refletimos, deliberamos e conceituamos, a inconsciência original é perdida e um pensamento interfere... A flecha é disparada, mas não voa diretamente para o alvo, nem o alvo fica onde está. Aparece uma conjectura, que é um cálculo inexato... O homem é um ser pensante, mas as suas grandes obras são realizadas quando ele não está calculando nem pensando. O "ser criança" deve ser restaurado por meio de longos anos de treino no esquecimento de si mesmo.

Talvez seja por isso que se diz que a grande poesia nasce no silêncio, que a grande música e a grande arte surgem das silenciosas profundezas do inconsciente, e que as verdadeiras expressões de amor vêm de uma fonte que está além das palavras e dos pensamentos. É assim também com os melhores desempenhos nos esportes: eles vêm quando a mente está calma como um lago sereno.

Tais momentos foram chamados de "experiências de ponta" pelo psicólogo humanista Dr. Abraham Maslow. Pesquisando as características em comum de pessoas que passam por tais experiências, ele relatou-as com as seguintes frases: "Ela se sente mais integrada" (os dois egos estão em harmonia); "sente-se parte da experiência que está vivenciando"; "está relativamente sem ego" (mente calma); "sente-se no auge das

suas forças"; "sente-se funcionando plenamente"; "está na trilha"; "age sem esforço"; "está livre de bloqueios, inibições, cuidados, medos, dúvidas, controles, reservas, autocrítica e freios"; ela é espontânea e mais criativa"; "está mais aqui e agora"; "não está almejando nem desejando... Ela apenas é".

Se você refletir sobre os seus melhores momentos ou experiências é provável que se lembre de sentimentos que estas frases descrevem. Provavelmente também se lembrará delas como momentos de grande prazer, ou mesmo de êxtase. Durante tais experiências, a mente não age como uma entidade separada dizendo-lhe o que você deve fazer ou criticando o modo como você o faz. Ela está quieta; você está "junto" e a ação corre livre como um rio. Quando isso acontece na quadra de tênis, estamos nos concentrando sem *tentar* nos concentrar. Sentimo-nos espontâneos, mas alertas. Possuímos a segurança interior de que podemos fazer o que deve ser feito sem termos de nos esforçar. Simplesmente *sabemos* que a ação virá e, quando chegar, não nos sentiremos recebendo um crédito, mas sim afortunados, "agraciados". Como diz Suzuki, tornamo-nos "infantis".

Vem à minha mente a imagem do movimento equilibrado de um gato espreitando um pássaro. Alerta mas sem esforço, ele prepara o bote com os músculos completamente relaxados. Não pensa sobre o momento de dar o pulo nem sobre como dará impulso às suas patas traseiras para o seu corpo percorrer a distância necessária. A sua mente está parada e totalmente concentrada na presa. Nenhum pensamento a respeito da possibilidade ou das consequências de não atingir o alvo passa pela sua mente. Ele apenas vê o pássaro. De repente, a ave sai voando; no mesmo instante, o gato salta e intercepta o pássaro em pleno voo, a apenas alguns centímetros acima do solo. Uma ação perfeita, executada sem pensar e sem sentimento de vitória. Apenas a recompensa inerente à sua ação: o pássaro na sua boca.

Em raros momentos, os jogadores de tênis aproximam-se da espontaneidade não pensante do gato ou do leopardo. Estes momentos parecem ocorrer mais frequentemente quando os jogadores estão voleando (golpeando a bola em pleno ar, ou antes, que ela toque o chão *) para lá e para cá junto à rede. Muitas vezes a troca de golpes em espaços assim reduzidos é tão rápida que a ação ocorre com mais velocidade que o pensamento.

Estes momentos são de tal forma estimulantes e divertidos que os jogadores ficam muitas vezes surpresos com a realização de deslocamentos perfeitos contra golpes que nem esperavam alcançar. Movendo-se mais rapidamente do que pensavam ser capazes, eles não têm tempo para planejar. A jogada perfeita simplesmente acontece.

E, sentindo que não executaram a jogada de forma deliberada, muitas vezes a atribuem à sorte; mas se ela passa a acontecer repetidamente, o jogador começa a acreditar em si e a ser autoconfiante.

Em resumo, para **Juntar as Coisas**, ou manter sintonizados os egos 1 e 2, é preciso diminuir o ritmo da mente. Acalmar a mente significa pensar menos — e também calcular, julgar, preocupar-se, temer, esperar, tentar, arrepender-se, controlar, agitar-se ou distrair-se menos. A mente se aquieta quando está totalmente aqui e agora, numa perfeita união com a ação e o ator. É objetivo do Jogo Interior aumentar a frequência e a duração desses momentos, acalmando gradualmente a mente e alcançando, assim, uma contínua expansão da nossa capacidade de aprendizado e desempenho.

Neste ponto uma pergunta se apresenta naturalmente: "Como posso acalmar a minha mente?" Ou: "Como posso deixar de pensar quando estou na quadra?" A resposta é simples: apenas pare! Como experiência, o leitor poderá querer deixar de lado este livro por um minuto e simplesmente deixar de pensar. Descubra quanto tempo você pode ficar num estado de perfeita quietude mental. Um minuto? Dez segundos? Se for capaz de acalmar a sua mente, não há motivo para continuar a ler este livro, porque você já conhece a chave para uma mente concentrada, assim como o segredo que revela todos os outros mistérios da vida e a fonte da verdade e da alegria. Mas é provável que você tenha tido dificuldades e tenha achado impossível acalmar completamente a sua mente. Um pensamento levou a outro, depois a outro, etc. Para a maioria de nós, acalmar a mente é um processo gradual envolvendo o aprendizado de várias aptidões interiores. Essas aptidões são realmente artes de esquecer hábitos mentais adquiridos desde a infância.

A primeira habilidade a aprender é a arte de deixar de lado a tendência humana de fazer julgamento tanto de si mesmo como do próprio desempenho, classificando-o como bom ou mau. Abandonar o processo de julgamento é um ponto básico do Jogo Interior. O seu significado aparecerá à medida que você ler o restante deste capítulo. Quando desaprendemos a julgar é possível alcançar um jogo espontâneo e concentrado.

Abandonando Julgamentos

Para ver o processo de julgamento em ação, observe qualquer jogo ou aula de tênis. Examine cuidadosamente o rosto do jogador e você verá expressões resultantes

de pensamentos de juízo que passam pela sua mente. Fisionomias fechadas aparecem depois de cada jogada "ruim" e expressões de autossatisfação depois de cada jogada considerada especialmente "boa". Com frequência os julgamentos serão expressos verbalmente num vocabulário variado, dependendo do jogador e do grau com que a sua jogada o agrada ou desagrada. Algumas vezes o julgamento é percebido com mais clareza pelo tom de voz usado do que pelas palavras em si. A declaração "você girou sua raquete para cima novamente" pode ser dita numa autocrítica amarga ou como simples observação do fato, dependendo da entonação. Os imperativos "olhe para a bola" ou "mova os seus pés" podem ser ditos como um estímulo ao corpo ou como uma condenação do seu desempenho passado.

Para entender melhor o que significa julgamento, imagine um jogo de simples sendo jogado por A e B, com C atuando como juiz. O jogador A está servindo seu segundo saque no primeiro ponto de um *tie-break (o game de desempate realizado em melhor de treze pontos e disputado para evitar o prolongamento de uma partida longa *) A* bola cai fora e C grita "Fora. Dupla falta". Vendo a bola fora da quadra e ouvindo "Dupla falta", A franze a sobrancelha numa careta, diz alguma coisa depreciativa a respeito dele próprio e classifica o serviço como "horrível". Vendo o mesmo golpe, B julga-o "bom" e sorri. O juiz não franze as sobrancelhas nem sorri; simplesmente chama a bola conforme ele a viu — fora.

É importante ressaltar que apesar do evento ter sido classificado como bom ou ruim pelos jogadores, estes não são atributos da jogada em si. Antes, são avaliações *adicionadas* ao evento nas mentes dos jogadores segundo as suas reações individuais. De fato, A está dizendo "eu não gosto desse evento"; e B está dizendo "eu gosto desse evento". O juiz não avalia o evento como positivo ou negativo. Ele simplesmente vê a bola bater no chão e assinala que ela está fora. Se o evento ocorrer outras vezes, A ficará perturbado, B continuará satisfeito e o juiz, colocado acima da cena, prosseguirá observando com interesse tudo o que está ocorrendo.

Quando falo em julgamento refiro-me ao ato de atribuir um valor negativo ou positivo a um acontecimento. Com efeito, está-se dizendo que alguns eventos na nossa experiência são bons, e gostamos deles; outros eventos são maus, e não gostamos deles. Você não gosta de ver-se jogando a bola na rede, mas julga bom o fato do seu adversário ter sido superado pelo seu saque. Assim, os vigamentos são as nossas reações pessoais ao que vemos, ouvimos, sentimos e pensamos no âmbito da nossa experiência.

Que relação tem isso com o tênis? Bem, é o ato inicial do julgamento que provoca um processo de pensamento. Primeiro, a mente do jogador avalia uma jogada como boa ou má. Se for julgada má, ele começa a pensar sobre o que estava errado com ela e, em seguida, em como corrigi-la. Depois ele tenta arduamente acertar, dando a si mesmo instruções de como fazer. Finalmente, ele avalia de novo. A essa altura é óbvio que a mente está inquieta e o corpo tenso com as tentativas. Se a jogada for avaliada como boa, o EGO1 começa a tentar descobrir como ele conseguiu uma jogada tão bem sucedida; depois ele procura fazer o corpo repetir a jogada dando-lhe instruções e esforçando-se mais. Ambos os processos mentais terminam numa avaliação posterior, que perpetua o processo do pensamento e do desempenho autoconsciente. Como consequência, os músculos do jogador ficam tensos quando deveriam estar relaxados, as jogadas tornam-se desajeitadas e menos fluidas e é provável que avaliações negativas continuem com intensidade crescente.

Depois de o EGO 1 ter avaliado algumas jogadas é provável que comece a generalizar. Em vez de julgar um acontecimento isolado como "Um outro *backhand* ruim", ele começa a pensar "Você tem um *backhand* horrível". Em vez de dizer "Você estava nervoso naquele ponto", ele generaliza: "Você é o pior jogador no clube". Outras generalizações comuns são: "Estou tendo um mau dia", "Sempre perco as jogadas fáceis", "Sou lento", etc. É interessante ver como a mente julgadora amplia os julgamentos. Pode começar por reclamar "Que saque ruim" e depois ampliar para "Hoje estou sacando mal". Depois de mais alguns saques ruins, o julgamento pode ampliar-se ainda mais para "Eu tenho um péssimo saque". Continua com "Eu sou um mau jogador de tênis" e finaliza com "Eu não presto". Primeiro a mente julga o evento. Depois agrupa eventos. Em seguida identifica-se com o evento combinado e finalmente julga a si mesma.

Como resultado, o que acontece geralmente é que estes autojulgamentos tornam-se profecias que se autorrealizam. Isto é, são comunicações do EGO 1 a respeito do EGO 2 nas quais o EGO 2 crê, depois de repetidas um número suficiente de vezes. Depois, o EGO 2, atuando como o computador que é, começa a fazer valer estas expectativas. Se você disser a si mesmo que é mau sacador um número suficiente de vezes, acontece uma espécie de processo hipnótico. É como se fosse dado um papel ao EGO 2 — o papel de mau sacador — e ele o desempenha, suprimindo enquanto isso as suas reais capacidades. Uma vez que a mente julgadora estabelece a auto-identidade com base nos seus julgamentos negativos, o desempenho do papel continua a esconder o verdadeiro potencial do EGO 2 até que o processo hipnótico seja interrompido. A

maioria dos jogadores faria bem em lembrar-se da sabedoria da antiga filosofia yoga: "**Você se torna aquilo que pensa".**

Depois de algumas más jogadas terem sido feitas e de o jogador ter dito a si mesmo que tem um *backhand* ruim ou, no mínimo, que o seu *backhand* está mau, ele frequentemente vai a um professor para consertá-lo. A minha experiência mostra que os jogadores vão aos professores de tênis no mesmo estado de espírito com que pacientes vão ao médico: como se estivessem doentes e desejassem ser curados. Este tipo de julgamento é tão difundido na nossa cultura que é aceito como natural. Para essas pessoas soa estranho participar de uma aula de tênis se não houver nada de errado com o seu jogo. Entretanto, qualquer professor sabe que é mais fácil orientar um jogador que *está no seu jogo* do que ajudar um outro que acha que está jogando mal. (Na China as pessoas visitam regularmente o médico quando estão sãs. O trabalho do médico é mais o de manter as pessoas saudáveis do que curar suas doenças. Se um chinês seguir as instruções do seu médico e depois adoecer, é provável que mude de médico.) Por que não ir a um professor de tênis mesmo quando você aceita o seu jogo como ele é?

Quando se pede à mente julgadora que pare de fazer julgamentos sobre o próprio jogo ela geralmente protesta: "Mas se não consigo bater um *backhand* dentro da quadra para garantir uma boa atuação, você espera que eu ignore os meus erros e finja que o meu jogo é bom?" Esteja certo disto: abandonar os julgamentos não significa ignorar os erros. Quer dizer simplesmente ver os acontecimentos como são, sem acrescentar nada a eles. A consciência que julga poderia observar que, num certo jogo, você manda 50% dos seus saques na rede. Ela não ignora o fato. Ela pode descrever os seus saques nesse dia como irregulares e procurar descobrir as causas disso. O julgamento começa quando o saque é classificado como "ruim", e interfere no jogo, quando à jogada segue-se uma reação de raiva, frustração ou desânimo. Se o processo de julgamento pudesse parar de descrever o evento como mau, e não houvesse outras reações do ego, então a interferência seria mínima. Mas os rótulos do julgamento geralmente conduzem a reações emocionais e depois à tensão, ao esforço demasiado e à autocondenação. Este processo pode se tornar mais lento com o uso de palavras que descrevem — mas não julgam — os eventos que você vê.

Se um jogador que faz julgamentos vier falar comigo, eu me esforçarei para não acreditar na sua lenda de *backhand* ruim ou de mau jogador. Se ele joga as bolas para fora da quadra, eu observarei que elas vão para fora e talvez observe a razão por que elas estão tomando essa direção. Mas, por isso, ele ou o seu *backhand* devem ser jul-

gados defeituosos? Se assim julgar poderei ficar tão tenso no processo de corrigi-lo como ele ficará tentando corrigir-se. Já o julgamento conduz à tensão e esta interfere na fluidez necessária à realização de movimentos rápidos e precisos. O relaxamento produz jogadas suaves e resulta de aceitar o seu jogo do jeito que ele é, mesmo se irregular.

Leia a seguinte analogia e veja se não começa a emergir uma alternativa ao processo de julgamento. Quando plantamos uma semente de rosa, observamos que ela é muito pequena, mas não a criticamos por não ter raízes nem caule. Cuidamos dela como a semente que é, dando-lhe água e alimentação apropriadas a uma semente. No momento em que começa a brotar, não a condenamos por ser imatura e subdesenvolvida, nem criticamos os brotos por não estarem abertos quando aparecem. Ficamos observando o processo que se desenrola e damos à planta os cuidados de que necessita em cada estágio do seu desenvolvimento. A rosa é uma rosa desde o momento em que é uma semente até o instante em que morre. Dentro de si ela contém todo o potencial durante todo o tempo. Parece estar constantemente no processo de mudança; mas em cada estado, em cada momento, está perfeitamente bem como é.

De forma semelhante, os erros que cometemos podem ser vistos como uma parte importante de nosso desenvolvimento. Também o nosso jogo de tênis desenvolve-se com a colaboração dos erros. Mesmo os fracassos fazem parte do processo. Não são eventos *maus,* mas parecem durar infinitamente enquanto assim os classificamos e nos identificamos com eles. Como um bom jardineiro, que sabe quando o solo requer uma substância alcalina ou ácida, o professor de tênis competente deveria ser capaz de contribuir para o desenvolvimento do jogo do aluno. Geralmente a primeira coisa que precisa ser feita é trabalhar os conceitos negativos que inibem o processo inato de desenvolvimento. Tanto o professor como o jogador estimulam este processo ao começarem a ver e a aceitar as jogadas da forma como saem. *O primeiro passo é ver as jogadas como elas são.* Elas devem ser percebidas claramente. Isto só pode ser feito quando o julgamento pessoal estiver ausente. Assim que uma jogada for vista com clareza e aceita como é, começa um processo de mudança natural e rápido. O exemplo que apresentamos a seguir, e que é uma história verdadeira, ilustra a importância de desbloquear o desenvolvimento natural das nossas jogadas.

Descobrindo o Processo

Um dia, quando eu estava ensinando a um grupo de jogadores no John Gardiner's Tennis Ranch, em Carmel, Califórnia, um executivo constatou que conseguia maior força e controle do seu *backhand* quando sua raquete era levada atrás abaixo do nível da bola. Ficou tão entusiasmado com esta "nova" jogada que correu para contar ao seu amigo Bill, como se uma espécie de milagre tivesse acontecido. Bill, que considerava o seu *backhand* irregular um dos maiores problemas da sua vida, veio correndo falar comigo na hora do almoço, exclamando: "Sempre tive um péssimo *backhand.* Talvez você possa me ajudar". Eu perguntei: "O que há de tão ruim com o seu *backhand?*" "Eu levo a raquete muito para trás e muito alta na hora da jogada", respondeu ele. "Como você sabe?", questionei. "Porque pelo menos cinco professores já me disseram isso. Eu simplesmente não tenho conseguido corrigir este erro", respondeu ele.

Nesse momento eu percebi o absurdo da situação. Ali estava um executivo que controlava grandes empresas comerciais, de considerável complexidade, e pedia minha ajuda como se não tivesse controle sobre o seu próprio braço direito. Entretanto, pensei, seria impossível dar-lhe uma resposta simples, do tipo "Claro, eu posso ajudá-lo. A-b-a-i-x-e a s-u-a r-a-q-u-e-t-e!"

Queixas como a de Bill são comuns entre pessoas de todos os níveis de inteligência e proficiência. Além disso, estava claro que pelo menos outros cinco profissionais lhe haviam dito para baixar a sua raquete, sem muito efeito. Eu fiquei imaginando o que o estaria impedindo. Pedi a Bill que me mostrasse ali mesmo no pátio onde estávamos como ele realizava a sua jogada. Sua armação começou com a raquete indo para trás muito baixa, mas então, no exato momento em que ele começava a levar a raquete para frente, ele a levantou até o nível do seu ombro e a abaixou em direção à bola imaginária. Os cinco professores estavam certos. Sem fazer nenhum comentário, eu pedi que ele repetisse o movimento mais algumas vezes. "Não está melhor?", ele perguntou. "Eu procurei mantê-la baixa". Mas cada vez, antes de golpear para frente, a sua raquete subia. Era óbvio que se ele estivesse realmente batendo numa bola o *underspin** efeito causado pela descida da raquete, teria feito a bola sair da quadra. "Seu *backhand* está bom", eu disse em tom positivo. "Está apenas passando por algumas mudanças. Por que você não o examina mais de perto?" Fomos até um espelho, onde lhe pedi para repetir e observar o seu movimento. Ele assim fez, refazendo sua característica puxada para cima antes de voltar com a raquete para frente, mas desta vez mostrou-se surpreso com o que viu. "Eu realmente levanto muito a minha raquete! Ela

passa dos meus ombros!". Não havia tom de julgamento na sua voz; ele estava apenas relatando o que seus olhos tinham visto.

O que me causou admiração foi a surpresa de Bill. Ele não havia contado que cinco professores disseram que a sua raquete estava muito alta? Eu tinha certeza de que, se lhe tivesse dito o mesmo depois da sua primeira jogada, ele teria respondido "Sim, eu sei". Mas agora estava claro que ele não sabia *realmente,* já que ninguém se surpreende com algo que já conhece. Apesar de todas estas lições, ele jamais havia observado *diretamente* a sua raquete indo para cima. A sua mente havia estado tão absorvida no processo de julgamento e tentando mudar a sua má jogada que ele nunca havia percebido a jogada em si.

Vendo no espelho o seu golpe tal qual era, Bill passou a manter a sua raquete baixa, sem ter de se esforçar para isso. "Parece totalmente diferente de qualquer *backhand* que eu já dei", declarou. O interessante é que ele não estava se congratulando por realizar a jogada da forma correta; ele estava inteiramente absorvido em *sentir* que realizava a jogada de modo diferente.

Depois do almoço joguei algumas bolas para Bill e ele foi capaz de lembrar-se de como sentia a jogada e de repetir a ação. Desta vez ele simplesmente sentia para onde a raquete estava indo, deixando esta sensação substituir a imagem visual proporcionada pelo espelho. Era uma nova experiência para ele. Pouco depois ele estava jogando *backhands* de forma consistente e sem qualquer esforço, como se essa fosse a sua maneira habitual de jogar. Em dez minutos estava tão satisfeito que parou para expressar a sua gratidão. "Eu não sei como lhe dizer o quanto aprecio o que você fez por mim. Aprendi mais com você em dez minutos do que nas vinte horas de aulas de *backhand* que tomei." Eu sentia algo inflar dentro de mim enquanto ouvia essas "boas" palavras. Ao mesmo tempo, eu não sabia como lidar com os elogios generosos e, meio embaraçado, tentei encontrar uma resposta ao mesmo tempo apropriada e modesta. Mas em seguida e por um instante a minha mente se afastou da situação. Foi a minha vez de ficar surpreso ao constatar que não havia dado uma única instrução a Bill sobre o seu *backhand* Agradeci o seu elogio e perguntei: "Mas o que foi que eu lhe ensinei?" Bill permaneceu calado cerca de meio minuto, procurando lembrar-se do que eu lhe havia dito. Finalmente afirmou: "Não me lembro de você ter falado qualquer coisa! Você estava apenas me observando, mas eu certamente aprendi muito". Ele havia aprendido sem ter sido ensinado.

Não consigo descrever como me senti bem naquele momento, nem por quê. As lágrimas chegaram aos meus olhos. Eu havia aprendido, e ele também, mas não havia

ninguém ali para receber o crédito. Havia apenas o brilho de uma percepção de que estávamos ambos participando de um processo maravilhoso. Na verdade, o novo *backhand* de Bill estava lá todo o tempo, só esperando para ser libertado. Mas, apenas no instante em que parou para tentar mudá-lo, ele o viu como era. Primeiro, com a ajuda do espelho, ele *vivenciou* diretamente o seu *backhand.* Sem pensar ou analisar, ele aumentou a sua consciência desta parte da jogada. Quando a mente abandona os julgamentos ela se liberta, torna-se calma e atua como se fosse um espelho perfeito, que apenas reproduz o que é. Aí, e somente aí, podemos perceber as coisas como elas realmente são.

Ver, Sentir e Ter Consciência do Que é

No jogo de tênis há duas coisas importantes que se deve saber. A primeira é onde a bola está. A segunda é onde está a raquete. Desde o momento em que alguém começa a aprender tênis, ouve falar da importância de observar a bola. É muito simples: você fica sabendo onde está a bola olhando para ela. Você não precisa pensar: "Oh, ali vem a bola; está passando a uns 30 centímetros acima da rede e vindo rápida. Ela deverá bater próximo à linha de base e é melhor eu bater nela na ascendente." Não, você simplesmente olha a bola e deixa acontecer a reação adequada.

Do mesmo modo, você não precisa pensar onde a sua raquete *deveria estar* — o importante é ter o tempo todo consciência do local onde ela está. Você não pode olhar para a raquete para saber onde ela está pela simples razão de que você está olhando a bola. Você deve *senti-la.* Sentindo-a, você *sabe* onde ela está.

Qualquer que seja a queixa de uma pessoa que estiver tendo aula comigo, cheguei à conclusão de que é melhor, como primeiro passo, encorajá-la a *ver* e a *sentir* o que está fazendo — isto é, aumentar a sua consciência da realidade. Eu sigo o mesmo processo quando as minhas próprias jogadas deixam a desejar. Mas para perceber as coisas como elas são, precisamos ver sem julgar. Dessa forma desbloqueamos um processo de desenvolvimento natural que é ao mesmo tempo belo e surpreendente.

Por exemplo, suponhamos que um jogador está-se queixando de que o seu *forehand* está fora do tempo. Eu não analisaria o que está errado e lhe diria "Leve a raquete para trás mais cedo" ou "Bata na bola mais de longe". Em vez disso, eu poderia simplesmente pedir a ele para dirigir sua atenção para onde sua raquete está quando a bola bate no chão da sua quadra. Como esta não é uma instrução comum, é provável que o jogador jamais tenha ouvido de outro professor qualquer coisa relacionada com

a posição da raquete naquele momento particular. Se a sua mente julgadora estiver em ação, é provável que ele fique um pouco nervoso, já que o EGO 1 gosta de fazer corretamente as coisas e se perturba quando não sabe o que é certo ou errado numa determinada ação. Normalmente, o jogador pergunta onde a sua raquete *deveria estar* quando a bola bate no chão. Mas eu evito responder, pedindo-lhe apenas que observe onde a sua raquete *está* naquele momento.

Após o jogador bater algumas bolas, eu lhe peço que me diga onde a sua raquete estava num dado instante. A resposta típica é "Estou armando com muito atraso. Eu sei o que estou fazendo de errado, mas não posso evitar." Esta é uma resposta comum entre os praticantes de todos os esportes e é causa de muita frustração.

"Esqueça o certo ou o errado por enquanto", sugiro. "Apenas observe a sua raquete no momento em que a bola toca o chão". Depois de mandar para ele mais cinco ou dez bolas, o jogador provavelmente dirá: "Estou melhorando; estou trazendo a raquete para trás mais cedo". "Sim? E onde estava a sua raquete?", eu pergunto. "Eu não sei, mas acho que não a estava trazendo de volta em tempo, não é isso?"

Sentindo-se desconfortável por não estar utilizando o seu padrão de certo ou errado, a mente julgadora estabelece seus próprios padrões. Enquanto isso, a atenção deixa de se concentrar no que é e fixa-se no processo de tentar fazer as coisas de modo certo. Apesar de estar armando melhor, trazendo a raquete de volta mais cedo e batendo na bola com mais força, o jogador ainda não sabe onde a sua raquete está. (Se o jogador for deixado nesse estado em que considera ter encontrado o "segredo" do seu problema ao levar mais cedo a sua raquete atrás ele ficará momentaneamente satisfeito. Sairá entusiasmado para jogar e repetirá para si mesmo, antes de cada *forehand:* "Traga a raquete de volta mais cedo, traga a raquete de volta mais cedo..." Por um tempo esta frase mágica parecerá produzir bons resultados. Mas logo depois ele começará de novo a errar, apesar das ordens para armar mais cedo. Ele se perguntará o que está acontecendo de "errado" e voltará ao professor em busca de um outro conselho.)

Então, em vez de interromper o processo no ponto em que o jogador está julgando de maneira positiva, eu peço a ele para observar novamente a sua raquete e dizer-me exatamente onde ela está no momento em que a bola bate no solo. Quando o jogador permite a si mesmo observar a raquete com desprendimento e interesse, ele pode sentir o que realmente está fazendo e o conhecimento sobre si mesmo se amplia. Depois, sem nenhum esforço para corrigir, ele descobre que sua armação adquiriu um ritmo mais natural. De fato, ele encontrará o ritmo que melhor lhe convém e que po-

derá ser ligeiramente diferente do padrão universal denominado "correto". Depois, ao sair para jogar, ele não terá mais necessidade de repetir uma frase mágica e poderá concentrar-se sem pensar.

O que procurei mostrar é que há um processo de aprendizado natural que opera dentro de cada um — desde que lhe seja permitido. Este processo está esperando ser descoberto por todos aqueles que não sabem da sua existência. Você não precisa acreditar nas minhas palavras; isso pode ser descoberto por você mesmo, se é que ainda não o descobriu. Se o processo já foi vivenciado, acredite nele. (Este é o assunto do Capítulo 4.) Para descobrir este processo natural de aprendizado é necessário deixar de lado o sistema antigo de *corrigir* erros. E indispensável abandonar os julgamentos e observar o que acontece. As suas jogadas se desenvolverão, ou não, sob o efeito da atenção não crítica? Faça este teste.

Que Tal o Pensamento Positivo?

Antes de encerrar o assunto da mente julgadora, é preciso dizer alguma coisa a respeito do pensamento positivo. Os efeitos maléficos do pensamento negativo são muito discutidos hoje em dia. Livros e artigos recomendam aos leitores substituir o pensamento negativo pelo positivo. Aconselha-se às pessoas que parem de dizer a si mesmas que são feias, descoordenadas, infelizes e outras qualidades do gênero, e a repetir que são atraentes, bem coordenadas e felizes. Pode parecer que a substituição de um hábito de "hipnotismo negativo" por uma espécie de "hipnotismo positivo" traz benefícios em curto prazo, mas eu sempre achei que essa impressão acaba muito cedo.

Uma das primeiras lições que aprendi como professor foi não procurar defeitos no aluno ou em sua forma de jogar. Com isso eu parei de criticar a ambos. Ao contrário, eu elogiava o aluno sempre que possível, e fazia apenas sugestões positivas sobre como corrigir as suas jogadas. Mais tarde, notei que não elogiava mais os meus alunos. A percepção que precedeu a esta mudança ocorreu durante uma aula sobre a movimentação dos pés, dada a um grupo de mulheres. Eu havia feito algumas observações iniciais sobre autocrítica quando Clarice, uma das mulheres, perguntou: "Entendo que o pensamento negativo é prejudicial, mas você não acha importante eu me cumprimentar quando faço alguma coisa bem feita? Que tal o pensamento positivo?" A minha resposta foi vaga — "Bem, eu não acho que o pensamento positivo seja tão prejudicial como o pensamento negativo". Mas na aula seguinte pude ver o assunto com maior clareza.

No início da aula eu disse às alunas que eu ia bater seis *forehands* para cada uma delas e queria que elas se preocupassem apenas com os seus pés. "Sintam como os seus pés se movem para a posição e se há alguma transferência de peso quando vocês acertam a bola". Pedi a elas para não se preocuparem com o certo ou errado; deveriam apenas observar o movimento dos pés com toda a atenção. Enquanto jogava as bolas para elas, não fiz nenhum comentário. Eu estava estudando atentamente o que acontecia, mas sem expressar qualquer julgamento, positivo ou negativo. As alunas também permaneceram silenciosas, observando umas às outras sem fazer comentários. Cada uma delas parecia estar absorvida pelo processo de experimentar o movimento dos seus pés.

Depois da série de trinta bolas, observei que não havia bolas perto da rede; elas estavam todas agrupadas do meu lado da quadra. "Vejam", eu disse, "todas as bolas estão juntas no canto e nenhuma foi à rede". Apesar de, do ponto de vista semântico, esta observação ter sido uma simples constatação de um fato, o meu tom de voz revelou que eu estava satisfeito com o que via. Eu as estava elogiando, e indiretamente estava me elogiando também, como seu instrutor. Para minha surpresa, a moça que deveria jogar em seguida disse: "Oh, você precisava dizer isso bem antes da minha vez!" Apesar de ela ter dito aquilo quase brincando, eu podia ver que ela estava um pouco nervosa. Repeti as mesmas instruções anteriores e joguei mais trinta bolas, sem fazer comentário. Desta vez algumas das alunas tinham as faces sombrias e tensas e o seu movimento de pés parecia um pouco mais desajeitado do que antes. Depois da trigésima bola, havia oito na rede e as bolas atrás de mim estavam bem espalhadas.

Em meu íntimo, eu me critiquei por haver quebrado a magia. Então Clarice, a moça que me havia perguntado sobre o pensamento positivo, exclamou: "Oh, eu estraguei o jogo para todas. Eu fui a primeira a mandar uma bola na rede, e joguei quatro delas". Fiquei surpreso, e as outras alunas também ficaram, porque isso não era verdade. Foi uma outra aluna que jogou a primeira bola na rede e Clarice não havia jogado quatro bolas na rede, mas apenas duas. A mente julgadora havia distorcido a sua percepção do que tinha realmente acontecido.

Nesse momento eu perguntei às alunas se elas tinham percebido alguma coisa diferente ocorrendo com elas durante a segunda série de bolas. Cada uma delas afirmou ter estado menos consciente dos seus pés e mais dedicada a evitar jogar as bolas na rede. Estavam tentando corresponder a uma expectativa, um padrão de certo ou errado, que sentiam ter sido colocado diante delas. Foi exatamente isso que havia faltado na primeira série de bolas. Comecei a compreender que o meu elogio no final da

primeira série havia colocado em funcionamento as suas mentes julgadoras. O EGO 1 entrara em ação. Através desta experiência comecei a ver como o EGO 1 opera. Sempre procurando aprovação e tentando evitar a desaprovação, esta sutil mente-ego vê um elogio como crítica potencial. Ele raciocina assim: "Se o professor está satisfeito com um tipo de desempenho, estará insatisfeito com o desempenho oposto. Se ele gosta de mim por estar jogando bem, ele não gostará de mim se jogar mal". O padrão de bom e mau havia sido estabelecido, e o resultado inevitável era dispersão em vez de concentração e interferência do ego nas jogadas.

As alunas também começaram a perceber a causa de seu enrijecimento na terceira série de bolas. Então Clarice pareceu iluminar-se como uma lâmpada de 1.000 watts. "Oh, eu entendo!" exclamou, batendo com a mão na testa. "Elogios são críticas disfarçadas! Ambos são usados para manipular o comportamento, sendo que os elogios são apenas socialmente mais aceitáveis!" Em seguida, saiu correndo da quadra dizendo que precisava encontrar o seu marido. Evidentemente, ela vira uma conexão entre o que havia aprendido na quadra de tênis e algum outro aspecto importante da sua vida, porque uma hora depois eu a vi com seu marido, ambos absorvidos no que parecia uma conversa interessante.

De fato, avaliações positivas e negativas têm clara relação umas com as outras. É impossível julgar um evento como positivo sem ver outros eventos como não positivos ou negativos. Não é possível interromper apenas o lado negativo do processo de julgamento. Para ver as suas jogadas como elas são, não é necessário atribuir-lhes boa ou má qualidade. O mesmo vale para o resultado das suas batidas na bola. Você pode observar a bola sair da quadra sem rotular este fato como um acontecimento "mau". Parar de julgar significa que você não soma nem subtrai os fatos diante dos seus olhos. As coisas aparecem como são — sem distorções. Deste modo, a mente torna-se mais calma.

"Mas", protesta o EGO 1, "se vejo a minha bola indo para fora e não avalio isso como mau, não terei qualquer incentivo para mudar. Se o que faço de errado não me desagrada, como poderei mudá-lo?" O EGO 1, a mente-ego, quer assumir a responsabilidade por tornar as coisas "melhores". Quer o crédito por desempenhar um papel importante nas coisas. Também se preocupa e sofre muito quando as coisas não acontecem como ele quer.

O capítulo seguinte trata de um processo alternativo: um método pelo qual as ações fluem de forma espontânea e sensível, sem a mente-ego em cena apontando as coisas positivas e tentando reformar as negativas. Mas, antes de concluir este capítulo,

leia esta história profunda, mas enganadoramente simples que me foi contada por Philipe, um amigo muito respeitado. Três homens estão andando de carro, numa certa manhã, na rua de uma cidade. Apenas como analogia, suponha que cada um deles represente um tipo diferente de jogador de tênis. O homem sentado à direita é um pensador positivo que se acha ótimo no tênis e está cheio de autoestima por ser o seu jogo tão superior. Ele é também um *playboy* assumido, que desfruta de todas as coisas boas da vida. O homem sentado no meio é um pensador negativo que tem o hábito de constantemente analisar o que há de errado com ele e com o seu jogo. Está sempre envolvido com algum tipo de programa de automelhoria. O terceiro homem, que está dirigindo, encontra-se no processo de abandonar os julgamentos de valor como um todo. Ele pratica o Jogo Interior, desfrutando das coisas como são e fazendo o que parece razoável no momento.

O carro para num sinal e uma bonita moça, que atrai a atenção dos três homens, atravessa a rua na frente do carro. A sua beleza é totalmente aparente porque ela não está usando qualquer roupa. O homem à direita distrai-se com pensamentos de como seria bom estar com esta moça em outras circunstâncias. Memórias passadas e fantasias futuras de prazeres sensuais tomam conta de sua mente. Quando se lembra de como é bom amante, suspira pesadamente, embaçando o para-brisa e com isso diminuindo um pouco a visão dos outros. O homem sentado no meio está vendo um exemplo da decadência moderna. Não sabe se deve observar atentamente a moça. Primeiro usaram minissaias, pensa, depois passaram a dançar com as nádegas à mostra ou em topless e agora estão nuas nas ruas em plena luz do dia! Algo precisa ser feito para parar tudo isto! Ele acha que deve começar por endireitar o *playboy* à sua direita.

O motorista vê a mesma moça que os outros estão observando, mas está apenas vendo o que tem diante dos olhos. Como o seu ego não está envolvido, ele não vê nada de bom ou de mau no comportamento da garota e, por causa disso, um detalhe que não foi observado pelos seus amigos chama a sua atenção: os olhos da moça estão fechados. Ele percebe que ela é sonâmbula e a sua reação é imediata. Para o carro, desce e usa o próprio casaco para cobrir os ombros da moça. Ele a acorda com cuidado, explica-lhe que ela devia estar caminhando em sonhos quando saiu para as ruas em trajes de dormir e oferece-se para levá-la para casa. Meu amigo Philipe costumava terminar a história com uma piscada, dizendo: "Lá ele recebeu a recompensa pelo seu gesto", deixando que cada ouvinte entendesse da forma como quisesse.

A primeira aptidão interna a ser desenvolvida no Jogo Interior é a da conscientização sem julgamento. Quando "desaprendemos" a julgar, descobrimos — geralmente

com alguma surpresa — que não necessitamos da motivação de um reformador para mudar nossos "maus" hábitos. Há um processo mais natural de aprender e fazer, esperando para ser descoberto. Ele está aguardando para mostrar o que pode fazer quando nós o deixamos operar sem a interferência de impulsos conscientes da ego-mente julgadora. A descoberta deste processo e a confiança nele são o assunto do próximo capítulo.

4. JUNTAR AS COISAS

PARTE 2: DEIXANDO ACONTECER

o EGO 2: Quem e o Que é?

A tese do capítulo anterior era de que o primeiro passo para harmonizar a mente-ego e o corpo — isto é, o EGO 1 e o EGO 2 — era deixar de lado o autojulgamento. Só quando o EGO 1 deixa de julgar o EGO 2 e suas ações, ele pode perceber quem e o que é o EGO 2 e conhecer os processos pelos quais trabalha. Quando isso ocorre, a confiança se desenvolve e acaba emergindo o componente básico e mais difícil que propicia o desempenho máximo no esporte e em outras atividades — a autoconfiança.

Deixe de lado por um momento as opiniões que tem sobre o seu corpo — se você o considera desajeitado, descoordenado, de desempenho mediano ou realmente fantástico — e pense sobre o que ele faz. Enquanto você lê esta página, o seu corpo está realizando uma obra notável de coordenação. Os olhos movem-se sem esforço, absorvendo imagens em preto e branco, que são automaticamente comparadas com memórias de sinais similares traduzidos em símbolos, em seguida relacionados com outros símbolos para formar um significado. Milhares de operações deste tipo acontecem em poucos segundos. Ao mesmo tempo, e também sem qualquer esforço consciente, o seu coração está bombeando e você está respirando, mantendo alimentado e em funcionamento um sistema muito complicado de órgãos, glândulas e músculos. Sem qualquer esforço consciente, bilhões de células estão em ação, reproduzindo-se e agindo para combater doenças.

Para você ir até uma poltrona e acender uma luz antes de começar a ler, o seu corpo coordenará um grande número de movimentos musculares para executar estas tarefas sem ajuda da mente consciente. O EGO 1 não teve de dizer ao seu corpo quanto esticar o braço até alcançar o interruptor. Você conhecia o seu objetivo e o seu corpo fez o que era preciso sem que você tivesse que pensar nas ações necessárias. O processo pelo qual o corpo aprendeu e executou estas ações não é diferente do processo pelo qual ele aprende a jogar tênis.

Reflita a respeito da complicada série de ações desempenhadas pelo EGO 2 no processo de devolver um saque. Para dar ordens de como e onde mover os pés e de como fazer a raquete ser levada para trás do lado direito ou esquerdo, o cérebro precisa calcular, numa fração de segundo depois de a bola sair da raquete do sacador, onde ela deverá cair e em que ponto a raquete a interceptará. Neste cálculo ele leva em conta a velocidade inicial da bola, combinada com outro dado que é a progressiva diminuição da velocidade pela ação da resistência do ar e do efeito com que a bola vem vindo, sem falar das complicadas trajetórias envolvidas. Depois, cada um destes fatores deve ser recalculado depois de a bola pular, para antecipar o ponto em que a raquete fará a interceptação. Ao mesmo tempo, devem ser dadas instruções aos músculos — não apenas uma, mas várias vezes — com base em informação atualizada. Finalmente, vem a resposta dos músculos em perfeita cooperação uns com os outros: há um movimento de pés, a raquete é levada para trás a uma certa velocidade e altura e mantida num ângulo constante, enquanto o conjunto corpo e raquete se move para a frente em equilíbrio. O contato é feito no ponto exato e de acordo com as instruções enviadas, seja para devolver na paralela ou cruzada, e atendendo a uma ordem que só é dada após análise cuidadosa — e realizada numa fração de segundo — do movimento e do equilíbrio do adversário do outro lado da rede.

Se Pancho Gonzalez, que foi no passado um exímio jogador de tênis, estiver dando o saque, você tem aproximadamente 0,613 segundos para fazer tudo isso, mas mesmo que você esteja devolvendo o serviço de um jogador mediano terá apenas um segundo. Somente bater a bola já é um feito extraordinário; devolvê-la com consistência e precisão é uma façanha que desafia a mente. Mas não é incomum. A verdade é que todos que habitamos um corpo humano possuímos uma criatividade notável.

Com base nisso, não parece apropriado usar termos depreciativos para se referir ao nosso corpo, como fazem alguns. O EGO 2 — isto é, o corpo físico, incluindo o cérebro, o banco de memória (consciente e inconsciente) e o sistema nervoso — é um servidor extremamente sofisticado e competente, que além de tudo possui uma inteligência surpreendente. Aquilo que ainda não sabe esta inteligência interior aprende com a facilidade de uma criança. Usa bilhões de células de memória e circuitos neurológicos de comunicação.

Se o homem moderno se dispusesse a criar uma memória eletrônica com capacidade igual à do ser humano usando os componentes de computador mais sofisticados, o produto resultante teria, segundo um amigo meu especialista em computadores, altura equivalente a três edifícios do tamanho do Empire State Building.* Além

disso, nenhum computador desenvolvido até agora é capaz de efetuar os cálculos essenciais e dar aos músculos as instruções necessárias à devolução de um saque rápido, no tempo requerido.

O que dissemos tem apenas um propósito: encorajar o leitor a respeitar o seu corpo. E este surpreendente instrumento que às vezes temos a coragem de chamar de "idiota desajeitado". Quando se reflete sobre o poder e a silenciosa inteligência do nosso corpo, a arrogante desconfiança que sentimos em relação ao EGO 2 começa a desaparecer. Com isto também desaparecerão as muitas auto-instruções que ocupam a mente não concentrada.

Confiando em si Mesmo

Haverá pouca esperança de juntar o EGO 1 e o EGO 2 sem desenvolver confiança entre eles. Enquanto o EGO 1 ignorar as verdadeiras capacidades do EGO 2, é provável que não confie nele. A falta de confiança do EGO 2 causa dois tipos de interferência: a que se origina no "esforçar-se demais" e a que advém do excesso de auto-instrução. A primeira leva à sobrecarga dos músculos; a segunda à distração mental e à falta de concentração. E claro que o novo relacionamento a ser estabelecido com nós mesmos deve ser baseado na máxima "confie em si".

O que significa "confiar em si" na quadra de tênis? Não significa pensamento positivo — por exemplo, esperar que você faça um grande saque todas as vezes. Confiar no seu corpo no tênis significa *deixar* o seu corpo bater a bola. A palavra-chave é *deixar.* Você confia na competência do seu corpo e do seu cérebro e o *deixa* mover a raquete. O EGO 1 não participa dessa ação. Mas, apesar de isso ser muito simples, não significa que seja fácil.

De certa maneira, a relação entre o EGO 1 e o EGO 2 é análoga à relação entre pais e filhos. Alguns pais têm dificuldade para deixar os seus filhos fazer alguma coisa, especialmente quando acham estamos treinando, confiamos no nosso corpo e deixamos as coisas acontecer porque a mente-ego diz a si mesma que na realidade ela não conta. Mas, uma vez iniciado o jogo, vemos o EGO 1 assumir o comando; no momento crucial da disputa de um ponto, você começa a duvidar se o EGO 2 terá um bom que eles próprios sabem melhor como a coisa deve ser feita. Mas os pais confiantes e amorosos deixam os filhos praticar suas ações, mesmo a ponto de cometer erros, porque confiam que as crianças aprenderão com isso.

Deixar acontecer não é *fazer* acontecer. Não é esforçar-se demais. Não é controlar as suas jogadas. Todas estas são ações do EGO 1, que toma as coisas em suas mãos por não confiar no EGO 2. É isso que produz músculos tensos, jogadas rígidas, movimentos esquisitos, ranger de dentes e músculos faciais tensos. O resultado são bolas erradas e muita frustração. Muitas vezes, quando desempenho. Quanto mais importante o ponto disputado, mais o EGO 1 tentará controlar a jogada e é exatamente aí que ocorre o enrijecimento dos músculos e a tensão. Os resultados são quase sempre frustrantes.

Vamos dar uma olhada mais de perto neste processo de tensão porque é um fenômeno que se dá com todo atleta em qualquer esporte. A Anatomia diz que os músculos são órgãos constituídos de muitas fibras que apresentam-se apenas de dois modos: ou estão contraídos ou relaxados. Um músculo não pode estar parcialmente contraído, assim como um interruptor não pode estar parcialmente desligado. A diferença entre segurar a raquete de forma descontraída ou tensa é consequência do número de músculos que são contraídos. Quantos e quais músculos são realmente necessários para o jogador bater um saque rápido? Ninguém sabe, mas se a mente consciente *pensa* que sabe e tenta controlar esses músculos, inevitavelmente usará músculos que não são essenciais. Quando são ativados mais músculos do que o necessário, o resultado não é apenas um desperdício de energia. Certos músculos, quando estão tensos, interferem na necessidade que têm outros músculos de se distender. Achando que precisa utilizar muitos músculos para bater com a força desejada, o EGO 1 utilizará músculos do ombro, do antebraço, do pulso e mesmo da face, e isso apenas fará com que a batida *perca força.*

Se você tiver uma raquete à mão, segure-a e tente fazer esta experiência. (Se não tiver uma raquete, pegue qualquer objeto móvel, ou simplesmente "segure" o ar com a sua mão.) Tensione os músculos do seu pulso e veja com que velocidade você pode mover a sua raquete. Depois relaxe os músculos do seu pulso e veja a velocidade do movimento. Evidentemente, um pulso solto é mais flexível. Quando você está servindo, a força é dada pelo movimento flexível do pulso. Se tentar bater com força intencional, os músculos do pulso provavelmente serão tensionados, a velocidade do pulso e antebraço diminuirá e, com isso, a batida perderá força. Além disso, o golpe como um todo será rígido e o equilíbrio ficará difícil. E assim que o EGO 1 interfere na sabedoria do corpo. (Como pode imaginar, um saque dado com o punho rígido não corresponderá às esperanças do sacador. Consequentemente, é provável que ele irá tentar com força ainda maior da próxima vez, enrijecendo mais músculos e ficando cada vez mais frustrado e exausto — e, posso acrescentar, aumentando o risco de um

*tennis elbow (*Inflamação ou dor no cotovelo ou no braço, que ocorre em função de movimentos errados e repetitivos no tênis.*)*

Felizmente a maioria das crianças começa a andar antes de aprender a fazê-lo com seus pais. Como resultado, as crianças não só aprendem a andar muito bem, como passam a confiar mais no processo natural de aprendizado que funciona dentro delas. As mães observam os esforços de seus filhos com amor e interesse — e, por serem sábias, sem muita interferência. Se pudéssemos tratar o nosso jogo de tênis como tratamos uma criança aprendendo a andar, faríamos um progresso surpreendente. Quando a criança perde o equilíbrio e cai, a mãe não a condena por ser desajeitada. Ela nem se sente mal por isso — simplesmente observa o acontecimento e em alguns casos dirá uma palavra ou fará um sinal de estímulo. Consequentemente, o progresso de uma criança que aprende a andar nunca é impedido pela ideia de que ela é descoordenada.

Por que um jogador principiante não deveria tratar o seu *backhand* do mesmo modo como uma mãe carinhosa trata do filho? O truque é não identificar-se com o *backhand.* Ao interpretar um *backhand* irregular como um reflexo de quem você é, ficará tenso. Mas você não é o seu *backhand,* assim como os pais não são os filhos. Se uma mãe se identifica com todas as quedas do filho e orgulha-se de todos os seus sucessos, a sua autoimagem será tão instável quanto o equilíbrio da criança. A estabilidade surge quando percebe que ela não é o seu filho e passa a observá-lo com amor e interesse, mas como um ser distinto.

Este mesmo tipo de interesse é necessário para deixar o seu jogo de tênis desenvolver-se naturalmente. Lembre-se de que você não é o seu jogo de tênis. Você não é o seu corpo. Confie no corpo para aprender e para jogar, do mesmo modo como você confiaria numa outra pessoa para fazer um trabalho e, em pouco tempo, o seu jogo apresentará um desempenho superior às suas expectativas. Deixe a flor crescer naturalmente.

A teoria precedente deveria ser testada e não simplesmente aceita de boa-fé. No fim do capítulo há uma série de experiências que lhe darão oportunidade de experimentar a diferença entre *fazer* você executar algo e *deixar* que aconteça. Sugiro que você mesmo invente suas próprias experiências para descobrir até que ponto está disposto a confiar em si, seja ao bater a bola num treino ou durante um jogo.

Programando o EGO 2

Neste ponto poderá ter ocorrido ao leitor perguntar: "Como posso simplesmente deixar acontecer um *forehand* se em primeiro lugar nunca aprendi a bater um? Não preciso de alguém que mostre como fazê-lo? Se nunca joguei tênis antes, posso simplesmente sair para a quadra e *deixar acontecer?*" A resposta é: se o seu corpo sabe como bater um *forehand,* então simplesmente *deixe acontecer;* se não sabe, *deixe que aprenda.*

As ações do EGO 2 são baseadas em informações de suas próprias ações ou de ações observadas em outros e armazenadas na sua memória. Um jogador que nunca segurou uma raquete precisa deixar a bola bater nas cordas algumas vezes antes de o EGO 2 aprender a distância do centro da raquete à mão que a segura. Cada vez que você acerta uma bola, corretamente ou não, a memória do EGO 2 guarda informação valiosa e armazena-a para uso futuro. A medida que se pratica, o EGO 2 vai juntando mais informação e enviando-a para o banco da memória. Todo o tempo ele está aprendendo coisas: a altura alcançada por uma bola quando batida com diferentes velocidades e efeitos; a velocidade com que ela quica ou com que sai da quadra; em que ponto ela deve ser rebatida para chegar a diferentes partes da quadra. Ele se lembra de cada ação que faz e de seus resultados, dependendo do seu grau de atenção e alerta. Assim, uma coisa importante para o principiante é permitir o desenvolvimento do processo natural de aprendizagem e esquecer das autoinstruções de cada jogada. Os resultados serão surpreendentes.

No processo que acabo de descrever o EGO 1 tem um papel importante. Ele *pode* funcionar de modo cooperativo, apesar de este papel ser mais humilde do que normalmente ele prefere. O trabalho principal do EGO 1, a ego-mente consciente, é estabelecer metas — isto é, comunicar ao EGO 2 o que deseja dele — e depois deixar que o EGO 2 o faça. Se você for para a quadra sem uma meta e deixar o EGO 2 fazer o que quiser, você poderá acabar batendo todas as bolas por cima da tela de fundo com toda a força e divertir-se com isso. Mas, se a sua intenção for a de manter a bola dentro dos limites da quadra, este objetivo deve ser comunicado ao EGO 2. Esta comunicação pode ser feita de um modo natural e espontâneo, mas, se estiverem presentes a lacuna usual de comunicação e a desconfiança entre os dois egos, o processo de aprendizagem será lento e difícil. Deixe-me ilustrar isto com um exemplo que mostra bem a existência de meios fáceis e difíceis de aprender.

Quando eu tinha 12 anos, fui mandado a uma escola de dança onde me treinaram valsa, foxtrote e outros passos conhecidos. Os instrutores iam dizendo aos alunos: "Ponham o pé direito aqui e o pé esquerdo ali, depois juntem os pés. Agora coloquem o peso do corpo e o pé esquerdo", e assim por diante. Os passos não eram complicados, mas demorou semanas até que eu pudesse dançar sem a necessidade de repetir a gravação dentro da minha cabeça: "Ponha o seu pé esquerdo aqui, o pé direito ali, vire, um, dois, três; um, dois, três". Eu planejava cada passo, preparava-me para executá-lo e o fazia. Eu mal tinha consciência de que havia uma moça em meus braços e demorou semanas até que eu pudesse conversar enquanto dançava.

É dessa maneira que a maioria de nós ensina a si mesma os movimentos dos pés e as jogadas de tênis. Mas é um modo tão lento e doloroso! Compare-o com o modo como um jovem de hoje aprende a dançar. Ele vai a uma festa numa noite, vê os seus amigos dançando vários ritmos e volta para casa dominando-os todos. Isso acontece apesar de as danças modernas serem muito mais complexas do que o foxtrote. Imagine o tamanho do manual de instruções necessário para descrever com palavras cada movimento dessas danças. Seria necessário um PhD em educação física e um semestre todo para aprender essas danças "pelo livro". Mas um jovem, que pode estar indo mal em matemática ou línguas, as aprende sem esforço numa noite.

Como ele o faz? Em primeiro lugar, ele simplesmente *observa.* Ele não pensa sobre o que está vendo — como o ombro esquerdo se ergue um pouco enquanto a cabeça se movimenta para frente e o pé direito vira. Ele simplesmente absorve a imagem diante de si *visualmente.* Esta imagem deixa completamente de lado a mente-ego e parece ser transmitida diretamente ao corpo, já que em poucos minutos o jovem está executando movimentos muito parecidos com os que estava observando. Agora ele está *sentindo* como é imitar estas imagens. Ele repete o processo algumas vezes, primeiro olhando, depois sentindo e logo dançando sem esforço — totalmente "por dentro". Se no dia seguinte a irmã lhe perguntar como se faz para dançar um certo ritmo ele responderá "Eu não sei... é assim...vê?" Ironicamente, ele pensa que não sabe executar a dança porque não pode explicá-la com palavras, enquanto a maioria de nós, que aprendemos tênis através de instruções verbais, pode explicar detalhadamente como a bola deve ser batida mas tem dificuldade em fazê-lo.

Para o EGO 2 uma imagem vale mil palavras. Ele aprende pela observação das ações dos outros, bem como pelo desempenho das próprias ações. Quase todos os jogadores de tênis já sentiram a sensação de jogar bem, depois de terem assistido a um campeonato pela televisão. Os progressos no seu jogo não vêm da análise da ma-

neira como os campeões jogam mas da concentração sem pensamentos, simplesmente absorvendo as imagens diante de si. Por isso, da próxima vez que jogar, você irá verificar que determinados objetivos intangíveis, como o *timing,* a antecipação das jogadas e a autoconfiança melhoram sensivelmente, tudo sem esforço ou controle consciente.

Programando o Computador do EGO 2

Até aqui estivemos discutindo a necessidade de acalmar o EGO 1, de diminuir o seu julgamento e controle. Pode até parecer que nossa intenção é encontrar um meio de nos livrar completamente do EGO 1. Mas este ego consciente tem um papel válido quando se trata de aprender e de jogar tênis. Assumindo o seu papel adequado e deixando de lado os papéis menos apropriados, ele pode apressar bastante o processo de aprendizado e ajudar o EGO 2 a atingir os limites das suas habilidades.

Aprender a jogar tênis sem a ajuda do EGO 1 é como tentar aprender a jogá-lo numa ilha onde jamais se tivesse ouvido falar do jogo. Se as regras do tênis fossem introduzidas numa ilha assim, e se fossem construídas quadras e fornecido equipamento, com o tempo as jogadas acabariam por se parecer com o que hoje consideramos "adequado". A rapidez com que as jogadas seriam aprendidas iria variar na proporção em que o EGO 2 tivesse maior ou menor liberdade para utilizar amplamente os recursos de que dispõe. Ou, em outras palavras, na medida em que o EGO 1 deixasse de interferir no processo natural de aprendizado. Mas o aprendizado seria muito mais lento do que numa sociedade com muitos jogadores de tênis inspirando e servindo de modelo para os novatos. Numa sociedade que joga tênis o EGO 1 pode assumir um papel importante, em virtude de nela o EGO 2 ficar mais exposto à forma de jogar de tenistas de alta qualidade. Desse modo, o EGO 1 programa a memória do computador do EGO 2 com informação valiosa que demoraria bastante tempo para ser desenvolvida por conta própria.

Vamos apresentar, no restante deste capítulo, três métodos básicos de programar o EGO 2 — quero dizer, de informar ao EGO 2 o que desejamos dele. Conforme veremos, o EGO 1 tem como principal papel estabelecer metas para o EGO 2. O outro papel é *deixar* o EGO 2 desempenhar o que foi estabelecido. É básico para a boa comunicação que usemos a linguagem mais adequada. Se o senhor A quiser enviar uma mensagem ao senhor B e ter a certeza de que ela será entendida pelo destinatário ele deverá, na medida do possível, escrevê-la na língua falada pelo senhor B. Qual é a língua usada pelo EGO 2? Certamente ela não usa palavras! As palavras não foram apren-

didas pelo EGO 2 até vários anos depois do seu nascimento. A língua nativa do EGO 2 é a formação de imagens sensoriais. Os movimentos são aprendidos através de imagens visuais e de sensação. Assim, os três métodos de programação que apresentarei partem do pressuposto de que as mensagens dirigidas ao EGO 2 devem ser escritas na forma de imagens e sensações.

Programando para Resultados

Muitos alunos de tênis são bastante conscientes das jogadas, mas não dão suficiente atenção aos resultados. Tais jogadores sabem *como* batem na bola mas não estão preocupados com *onde* ela está indo. Muitas vezes é útil a tais jogadores desviar a sua atenção dos meios para os fins. Aqui vai um exemplo.

Durante uma aula com um grupo de cinco jogadoras, pedi que cada uma dissesse qual a mudança que mais gostaria de fazer no seu jogo. A primeira, Salete, queria trabalhar o seu *forehand* que "tinha estado terrível ultimamente". Quando lhe perguntei do que não gostava no seu *forehand* ela respondeu: "Bem, eu levo a raquete para trás muito tarde e muito alto, e na conclusão da jogada eu a levanto mais ainda; também tiro muito os olhos da bola e não acho que me aproximo muito bem dela". Estava claro que se eu fosse dar a ela instruções sobre cada ponto mencionado eu iniciaria e terminaria a aula falando apenas com ela, sem poder dar atenção às outras alunas. Assim, perguntei a Salete como ela avaliava os resultados do seu *forehand* e ela respondeu: "A bola sai muito curta e sem força". Diante da resposta, passamos a ter algo com que trabalhar. Eu lhe disse que imaginava que seu corpo (EGO 2) já sabia como bater na bola em profundidade e com maior força e, se não o fazia, aprenderia muito depressa. Sugeri que imaginasse o arco que a bola deveria descrever para cair no fundo da quadra, observando a altura na qual passaria sobre a rede, e que mantivesse esta imagem na sua mente por alguns segundos. Mas antes que ela começasse, eu a alertei: "Não *tente* bater a bola em profundidade. Apenas peça ao EGO 2 que o faça e deixe as coisas acontecer. Se a bola continuar a cair muito baixo, não faça qualquer esforço consciente para corrigir. Simplesmente *deixe acontecer* e veja o resultado."

A terceira bola que Salete bateu caiu a 30 centímetros da linha de fundo. Das 20 seguintes, 15 caíram no fundo da quadra e com força crescente. À proporção que batia, as outras quatro alunas e eu podíamos ver uma mudança apreciável e natural em todos os elementos que havia mencionado; o seu *backswing* ficou mais baixo e, consequentemente, o seu *follow-through* também baixou e ela começou a correr para a

bola com mais equilíbrio e confiança. Quando terminou de bater, perguntei-lhe que mudanças havia feito na sua forma de jogar e ela respondeu: "Não fiz nenhuma. Eu apenas imaginei a bola passando 60 centímetros acima da rede e caindo próximo à linha de fundo, e assim aconteceu!" Ela estava ao mesmo tempo satisfeita e surpresa.

Os progressos que Salete conseguiu no seu *forehand* devem-se ao fato de que ela forneceu uma imagem visual clara ao seu EGO 2 sobre os *resultados* desejados. Com efeito, ela disse ao seu corpo "Faça o que você achar que precisa para fazer a bola chegar lá". Em outras palavras, tudo que ela teve de fazer foi *deixar acontecer.*

A programação para resultados é a melhor forma que existe de comunicação com o EGO 2 quando estamos disputando uma partida. Depois que você entra na competição, é muito tarde para trabalhar as suas jogadas, mas é possível manter na mente a imagem do local para onde você quer que vá a bola. Depois, é só deixar o corpo fazer o que é necessário para colocar a bola nesse lugar. Aqui é essencial confiar no EGO 2. O EGO 1 deve permanecer relaxado, abstendo-se de dar instruções de "como fazer" e de qualquer esforço para controlar a jogada. A medida que o EGO 1 aprende a *deixar acontecer,* surge uma confiança crescente na habilidade do EGO 2.

Programando para a Forma

Algumas vezes é útil poder fazer uma mudança deliberada em um ou mais elementos de um determinado golpe quando a simples atenção sem julgamento e a programação por resultados deixam de produzir os efeitos desejados. Então, é apropriado usar um outro tipo de planejamento — a programação para a forma. (Este processo será discutido em detalhe no Capítulo 6). Em resumo, o processo é muito parecido com a programação para resultados. Suponha, por exemplo, que você esteja constantemente girando a sua raquete no *follow-through* e que o hábito continue, apesar de todos os esforços em mudá-lo. Em primeiro lugar, você deve fornecer ao EGO 2 uma imagem muito clara do que está pedindo que ele faça. A melhor maneira de realizar isso é segurar a raquete diante de si numa posição de *follow-through* e olhar atentamente para ela por alguns segundos. Você poderá se sentir meio tolo, pois entende que já conhece *o follow-through* correto, mas é muito importante fornecer ao EGO 2 uma imagem a ser imitada. Tendo feito isso, também pode ser útil fechar os olhos e imaginar, tão claramente quanto possível, o seu *forehand* completo, com a raquete permanecendo plana durante a jogada. Em seguida, antes de bater qualquer bola,

mova a sua raquete algumas vezes, deixando-a ficar plana e sentindo como é jogar desse novo modo.

Uma vez que você comece a bater as bolas é importante não tentar manter a sua raquete plana. Você pediu ao EGO 2 que a mantivesse nessa posição, portanto *deixe acontecer!* Uma vez tendo programado o corpo, o único papel do EGO 2 é ficar quieto e observar os resultados sem interferência. É importante não fazer qualquer esforço consciente para manter a raquete plana. Se, depois de algumas jogadas, o movimento da raquete não corresponder à imagem que você forneceu ao EGO 2, então programe e deixe o seu corpo mover a raquete, assegurando-se de que o EGO 2 não está dando a menor assistência. Não *tente* fazer esta experiência funcionar — se agir assim, o EGO 1 estará envolvido e você não saberá se realmente o EGO 2 está batendo a bola sem assistência ou não.

Fazendo duas Experiências

E importante não apenas perceber intelectualmente a diferença entre *deixar* acontecer e *fazer* acontecer; é preciso também *experimentar* a diferença. Experimentar a diferença é saber a diferença. Com isso em mente, deixe-me sugerir duas experiências.

A primeira se relaciona com a tentativa de atingir um alvo estacionário com uma bola de tênis. Coloque uma lata de bolas de tênis no canto do fundo de uma das quadras de serviço. Depois imagine como você deveria mover a sua raquete para atingir a lata. Pense na altura em que você deve jogar a bola, no ângulo adequado da raquete no impacto, no fluxo de peso apropriado, etc.

Agora mire na lata e procure atingi-la. Se errar, tente novamente. Se acertar, tente repetir tudo que fez para atingi-la. Se você seguir esse procedimento por alguns minutos, perceberá a diferença entre "esforçar-se" e servir o saque.

Depois de ter absorvido esta experiência, leve a lata que serviu de alvo para o outro lado da quadra e comece a segunda parte da experiência. Novamente coloque-se na posição de saque, respire profundamente algumas vezes e relaxe. Olhe para a lata. Depois visualize a trajetória da bola desde a sua raquete até ela. Veja a bola batendo bem no centro da lata. Se quiser, feche os olhos e imagine-se dando o saque e a bola acertando em cheio a lata. Repita isso algumas vezes. Se, na sua imaginação, a bola não acertar a lata, não faz mal; repita a imagem algumas vezes até que a bola atinja o alvo. Agora, não pense em como você deveria bater a bola. Não *tente* acertar o alvo. *Peça* ao

seu corpo, o EGO 2, que faça tudo o que é necessário para acertá-la. Não exerça qualquer controle. Tendo se auto programado com a trajetória desejada da bola, simplesmente confie que seu corpo o faça.

Quando jogar a bola para cima, concentre a atenção nas suas costuras e depois deixe o saque servir-se a si mesmo. De duas uma, ou a bola acertará ou errará o alvo. Observe exatamente onde ela cai. Você deveria libertar-se de qualquer reação emocional sobre o sucesso ou o fracasso; simplesmente conheça o seu alvo e tenha um interesse objetivo nos resultados. Depois saque outra vez. Se não tiver acertado a bola, não se surpreenda e não procure corrigir o seu erro. Isso é muito importante. Novamente, concentre sua atenção na bola; depois deixe o saque servir a si mesmo. Se você sinceramente não *tentar* acertá-la e não procurar corrigir os seus erros, mas confiar inteiramente no seu corpo e no seu computador, em breve verá que o saque está-se autocorrigindo. Você sentirá que realmente existe um EGO 2 que está atuando e aprendendo sem que se diga o que ele deve fazer. Observe este processo; observe o seu corpo fazendo as mudanças necessárias para aproximar-se cada vez mais da lata. Evidentemente o EGO 1 é muito ardiloso e é muito difícil impedir que interfira um pouco, mas se o acalmar começará a ver o EGO 2 em ação e você ficará tão surpreso como eu ao descobrir o que ele pode fazer praticamente sem nenhum esforço.

A segunda experiência que eu recomendaria para você sentir a realidade do EGO 2 começa com a escolha de alguma mudança que você gostaria de fazer em um de seus golpes. Por exemplo, escolha um mau hábito que você tenha tentado corrigir sem êxito. Depois, na quadra, peça a um amigo que lhe atire vinte bolas e procure corrigir o hábito. Diga ao seu amigo o que você está tentando fazer e peça-lhe que observe se está melhorando. Esforce-se. Tente da maneira como está acostumado a procurar mudar um hábito. Sinta esta maneira de tentar. Observe o que sente se falhar. Também repare se você se sente desajeitado ou tenso. Agora procure praticar a sua jogada corrigida. Depois veja o que acontece durante uma partida.

Escolha em seguida um outro hábito que você queira mudar, ou insista em corrigir o mesmo hábito. (De fato, se o hábito não tiver sido corrigido pelos seus primeiros esforços, seria interessante continuar tentando mudá-lo). Peça ao seu amigo que lhe atire cinco ou dez bolas. Não faça qualquer tentativa de modificar a sua batida; repare nela. Não a analise, apenas *observe-a* cuidadosamente; sinta onde se encontra a sua raquete todas as vezes que você bater na bola. Mudanças podem ocorrer enquanto você está meramente observando a sua jogada sem fazer julgamento, mas se você sentir que uma correção adicional é necessária então "programe para a forma". Mostre

a si mesmo exatamente o que você deseja que o EGO 2 faça. Dê-lhe uma imagem visual clara, movendo a sua raquete lentamente na trajetória desejada, e observe-a com cuidado. Depois repita o processo, mas desta vez *sinta* como é mover a raquete desta nova maneira.

Tendo se programado com uma imagem e uma sensação, você está pronto para bater algumas bolas. Agora focalize os seus olhos e a sua mente nas costuras da bola e *deixe acontecer.* Depois *observe* o que aconteceu. Novamente, não analise; simplesmente veja quanto o EGO 2 se aproximou de fazer aquilo que você queria que fizesse. Se a raquete não seguiu exatamente a trajetória que você havia programado, então reprograme e deixe a jogada repetir-se. Continue neste processo, deixando o EGO 1 relaxar mais a cada nova jogada. Em breve verá que pode confiar no EGO 2. Hábitos arraigados podem ser mudados em poucos momentos. Depois de umas vinte bolas, peça ao seu amigo para se juntar novamente a você. Certifique-se de que você não tentará fazer esta experiência ser bem-sucedida para tentar aplicá-la e fazer a coisa "certa" quando estiver jogando; apenas continue a examinar a parte do seu movimento que está mudando. Observe-a com desprendimento e com cuidado, como faria com uma jogada de outra pessoa. Observe-a e ela mudará pelo seu próprio processo e de forma suave. Talvez isto pareça bom demais para ser verdade. Apenas posso sugerir que experimente e verifique por si mesmo.

Ainda há muito mais para ser dito sobre esta arte de mudança de hábitos porque é para isso que tantos jogadores gastam tanto tempo e dinheiro em aulas. Mas antes de fazer uma descrição mais completa desta arte vamos discutir um terceiro método de programar o EGO 2.

Programando por Identidade

No capítulo anterior salientei como frequentemente o processo de julgamento cresce e expande-se até que se tenha formado uma forte autoimagem negativa. O indivíduo começa por acreditar que não é um bom jogador de tênis e em seguida começa a desempenhar este papel, nunca permitindo a si mesmo mais do que rápidas olhadas nas suas reais capacidades. A maioria dos jogadores hipnotiza-se para desempenhar papéis de jogadores piores do que realmente são. Entretanto, resultados interessantes podem ser repetidamente alcançados se desempenhar papéis de um tipo um pouco diferente.

"Programar por identidade" é o nome que utilizo para descrever este outro tipo de papel. Ao introduzir esta ideia, geralmente digo algo como "Imagine que sou o diretor de um seriado de TV. Sabendo que você é um ator que joga tênis, pergunto se gostaria de fazer o papel de um excelente jogador de tênis. Eu asseguro que você não precisa se preocupar por jogar a bola para fora da quadra ou na rede porque a câmera estará focalizada apenas em você e não acompanhará a bola. O mais importante é você adotar uma postura profissional e movimentar a sua raquete com extrema autoconfiança. Acima de tudo, o seu rosto não pode expressar dúvidas. A sua aparência deve ser a de quem está batendo cada bola exatamente onde deseja. Entre realmente no papel, bata com a força que desejar e ignore para onde a bola está realmente indo".

Muitas vezes ocorrem mudanças importantes no jogo de uma pessoa quando ela consegue esquecer-se de si mesma e realmente assume o papel. Pode-se mesmo dizer que as mudanças são dramáticas. Enquanto puder permanecer no seu papel, ela experimenta um estilo que não sabia existir em seu repertório.

Existe uma diferença importante entre esta espécie de desempenho de um papel e o que se costuma chamar de pensamento positivo. Neste, você está dizendo a si mesmo que é tão bom quanto Ken Rosewall, um dos melhores jogadores de tênis que já vi, enquanto no primeiro você não está procurando convencer-se de que é melhor do que acredita ser. Você está conscientemente desempenhando um papel, mas no processo poderá ficar mais consciente do alcance de suas reais possibilidades.

O processo é semelhante ao que ocorre quando uma estudante de 13 anos que nunca foi beijada é solicitada a fazer o papel de mulher fatal numa peça da escola. Quando entra no papel ela está quase tão surpresa como o público em relação à facilidade com que o desempenha.

Experimentando o Jogo-Representação

Depois de ter jogado tênis por aproximadamente um ano, a maioria das pessoas entra num padrão particular de jogo do qual raramente sai. Alguns adotam um estilo defensivo; não poupam esforços para rebater todas as bolas, jogando no fundo da quadra do adversário e raras vezes batem duro na bola. O jogador defensivo espera o seu adversário cometer um erro e o desgasta gradualmente com infinita paciência. Alguns jogadores italianos* são o protótipo desse estilo.

O oposto é o padrão ofensivo adotado por alguns grandes jogadores americanos. Na sua forma extrema, joga-se para ganhar todas as vezes. Cada saque é planejado

para ser um ponto, cada rebatida de saque é uma batida forte e os voleios e *smashes* são destinados a cair a poucos centímetros das linhas.

Um terceiro padrão comum é o que se poderia chamar de estilo de jogo "formal". Os jogadores desta categoria não se preocupam tanto com a direção da bola desde que pareçam bons ao jogá-la. Eles preferem ter uma atuação impecável do que ganhar o jogo. Em contraste, existe o estilo competitivo do jogador que faz qualquer coisa para ganhar. Ele corre muito e bate forte ou de leve, dependendo do que parece atrapalhar mais o seu adversário e usa golpes inesperados com muita frequência para surpreender seu oponente.

Um último estilo que merece ser mencionado é o do budista desinteressado. Ele joga com perfeita serenidade, consciente de tudo, mas ligado a nada; isto é, apesar de esforçar-se muito parece despreocupado com o resultado das suas ações. Sempre alerta, ele não mostra tensão nem mesmo na disputa do ponto de desempate.

Tendo apresentado estes padrões básicos a um grupo de jogadores, frequentemente sugiro que adotem, como experiência, o estilo que se pareça menos com o que adotaram previamente. Também sugiro que desempenhem o papel de um bom jogador, independente do estilo escolhido. Além de ser bastante divertido, este jogo-representação pode melhorar bastante o desempenho de um jogador. O jogador defensivo constata que consegue bater os chamados *"winners"* — as bolas vencedoras; e o agressivo percebe que também pode jogar com estilo. Descobri que quando jogadores rompem com seus padrões usuais eles conseguem ampliar bastante os limites de seu próprio estilo e explorar aspectos positivos de sua personalidade que eram desprezados.

Suprimir julgamentos, desenvolver a arte da programação com imagens e *deixar acontecer* são três das aptidões necessárias para se praticar o Jogo Interior. Antes de introduzir a quarta e mais importante aptidão interior — a concentração — vou dedicar um capítulo a uma discussão de técnica *exterior.* Uma vez que o jogador tenha aprendido a deixar o EGO 2 fazer o aprendizado, serão necessárias bem poucas instruções sobre a batida e o movimento dos pés.

5. GOLPES BÁSICOS

Os capítulos anteriores enfatizaram a importância de acalmar a mente, abandonando autoinstruções mentais, confiando no corpo e deixando-o agir naturalmente. O objetivo destes capítulos não foi desmerecer técnicas de jogar ensinadas nas aulas de tênis, mas preparar o caminho para o uso adequado de tal conhecimento. Não há nada de errado em saber que um pulso firme tenderá a aumentar a consistência do *backhand, mas*, se ao aprendê-lo o jogador persistir em dizer a si mesmo para manter o pulso firme antes de cada batida, ele perderá a fluidez do tênis. Ao pensar em fazer tudo como no manual, ele sentirá a falta de jeito, a irregularidade e a frustração tão comuns à maioria dos jogadores.

Pode-se tirar uma lição importante observando-se o modo como os animais ensinam as aptidões básicas aos seus filhotes. Não faz muito tempo, eu estava passeando no zoológico de San Diego, na Califórnia, e cheguei a um lago no momento em que uma mãe hipopótamo estava dando ao seu filhote o que parecia ser a primeira aula de natação. No fundo do lago um hipopótamo boiava com apenas o nariz aparecendo acima da superfície. Em pouco tempo ele submergiu e afundou, permanecendo no fundo uns vinte segundos antes de voltar à superfície. Depois observei a mãe hipopótamo, que tinha estado com o seu bebê no sol, levantar e começar o empurrar o filhote com seu focinho. O filhote caiu no lago, afundou como uma pedra e ficou no fundo. A mãe caminhou lentamente para a parte rasa do lago e entrou na água. Depois de uns vinte segundos ela alcançou o bebê e começou a içá-lo com seu nariz, trazendo-o à tona. Ali o jovem aluno respirou e voltou a afundar. Novamente a mãe repetiu o processo, mas desta vez foi para a parte mais funda do lago, de alguma forma sabendo que o seu papel no processo de aprendizagem havia terminado. O bebê hipopótamo respirou na superfície e afundou novamente, mas depois de algum tempo subiu com a ajuda das suas próprias pernas. Depois ficou repetindo a sua nova façanha. Pareceu-me que a mãe compreendia, de algum modo, que o seu filho já sabia o que ela estava lhe ensinando, e que o seu papel era simplesmente o de incentivar, de modo que o comportamento do bebê obedecesse a um padrão cuja forma já se encontrava impressa dentro dele.

Gosto de pensar que o mesmo é verdade para o tênis: que as jogadas perfeitas já estão dentro de nós, esperando serem descobertas, e que o papel do professor é o de

estimular. Uma das razões porque gosto de pensar assim é que quando eu e os meus alunos pensamos em jogadas como se fossem *descobertas,* mais do que preparadas, eles parecem aprender o jogo muito mais rapidamente e sem frustração.

Instruções dadas e colocadas em prática de forma adequada podem ajudar um jogador a descobrir a sua trilha* ou a sua rotina ao jogar mais depressa do que se fosse deixado sozinho. Mas cuidado com instruções em demasia e para não confundi-las com o jeito em si. Nenhum capítulo poderia descrever todos os elementos de cada uma das três jogadas principais. Certa vez, anotei num pedaço de papel alguns dos principais componentes do *forehand.* Havia mais de cinquenta. Se tivesse incluído instruções comuns sobre coisas a *não* fazer, a lista teria ultrapassado duzentas. O melhor conselho que posso dar a um aluno sobre a técnica das batidas é: faça de forma *simples* e *natural.*

Os conselhos mestres referem-se a determinados elementos de uma batida, os quais, se realizados de forma adequada, tendem a fazer com que muitos outros elementos sejam executados corretamente. Descobrindo a trilha destes elementos-chave do comportamento, há pouca necessidade de preocupar-se com dezenas de detalhes secundários. Por favor, não tome estas sugestões como comandos para forçar o seu corpo a um comportamento "certo", mas como conselhos destinados a ajudá-lo a encontrar o seu modo próprio, mais natural e eficaz para bater numa bola de tênis. Poucas das instruções seguintes são originais, mas cada uma foi testada e o seu mérito provado.

Antes de começar, deixe-me simplificar o problema externo enfrentado pelo jogador de tênis. Ele se defronta com apenas dois requisitos para ganhar qualquer ponto: cada bola deve ser batida sobre a rede e cair dentro da quadra, do lado do adversário. O único objetivo da técnica das jogadas é cumprir estes dois requisitos com firmeza, ritmo e precisão suficientes para fazer pressão sobre o oponente. De modo simples, olhemos a dinâmica de bater *forehands* e *backhands* por cima da rede e para dentro da quadra adversária.

Batidas de Fundo de Quadra

Bater a bola por cima da rede não seria difícil se não houvesse a exigência de que ela deve cair na quadra. O que, além da lei da gravidade, faz cair uma bola lançada para o alto? Evitar que a bola saia da quadra é o maior problema técnico relacionado com as batidas de fundo de quadra. Neste ponto pode ser interessante falar sobre uma certa

lei da física que governa o percurso e a rotação de uma bola de tênis. Apesar de não ser essencial compreender a lei da física nesse assunto, pode ser útil entender por que as batidas de fundo de quadra são feitas de um certo modo.

Alguns poderão lembrar-se do nome de Daniel Bernoullí, um matemático suíço, e do seu Princípio de Bernoulli, ensinado no colégio. Este teorema afirma que em qualquer fluido movimentando-se horizontalmente a pressão aumenta à medida que a velocidade diminui. Compreendeu? O conceito pode tornar-se mais interessante quando visto em relação a uma bola de tênis. O ar é um fluido que se move horizontalmente em relação a uma bola de tênis que passa de um lado da rede para o outro. A pressão do ar sobre a bola afeta o seu percurso. Quando a bola é batida com *topspin (*Rotação superior. Golpe por trás e ligeiramente por cima da bola, causando-lhe rotação para frente, na mesma direção do seu percurso **),* a velocidade relativa do ar será menor na parte superior da bola. Assim, de acordo com o Princípio de Bernoulli, a pressão na parte superior da bola será maior, o que tende a empurrar a bola para o chão. Contrariamente, quando a bola é batida com *underspin (*Rotação inferior. Golpe por trás e ligeiramente por baixo da bola, fazendo com que a sua parte inferior gire na direção do seu percurso ***),* a pressão maior na base tende a impulsionar a bola para cima, evitando que ela caia.

Mesmo que você não tenha compreendido totalmente a teoria, recomendo uma experiência, no caso de ainda não estar a par do efeito da rotação sobre a bola. Primeiro bata algumas bolas com força e com acentuada rotação na parte inferior. (Faça isto levando sua raquete atrás acima do nível da bola e deslizando para baixo em direção a ela, terminando com sua raquete abaixo do nível de impacto com a bola.) Observe cuidadosamente o percurso da bola. Não só ela tenderá a flutuar como — caso você bata com suficiente rotação inferior — poderá mesmo subir acima do nível de sua trajetória original.

Em seguida, bata algumas bolas com *topspin.* A rotação superior é obtida mais facilmente levando a raquete atrás baixa e terminando com ela na altura do ombro, ou mais alta. Deste modo, a raquete leva a bola para cima. Se a raquete estiver com a face voltada para baixo ao terminar o golpe, você notará que a bola tende a subir e, em seguida, caindo rapidamente em direção à quadra. Agora, batendo com uma rotação superior entre média e forte, procure jogar a bola para fora. Se você apontar a uns trinta ou sessenta centímetros acima da rede verá como é difícil jogar para fora uma bola com rotação superior. Quanto maior for a rotação, tanto mais difícil. É divertido encontrar um modo de bater a bola que torne difícil mandá-la fora. A lição clara que fica para ser aprendida é que bolas com rotação superior podem ser batidas bem alto,

acima da rede, sem que caiam fora da quadra. Isto dá ao jogador uma ampla margem para erro, tornando o seu jogo mais estável e firme. Por outro lado, uma bola com rotação inferior deve ser batida mais próxima à rede para não sair da quadra. Portanto, com rotação inferior as possibilidades de erro aumentam.

Uma armação suave e baixa é a chave para se conseguir um *topspin* e é geralmente o primeiro componente de uma *batida de fundo* que deve ser dominado. A razão é simples: a maioria dos maus hábitos que os jogadores acumulam nas suas batidas de fundo de quadra são causados por suas tentativas de evitar que a bola saia. Em geral, a primeira coisa que um jogador tentará é conduzir sua raquete para cima depois de bater na bola. Infelizmente, isto poderá funcionar algumas vezes, encorajando a repetição do comportamento. Mas logo a instabilidade retorna devido à dificuldade de saber quanto e quando virar a face da raquete. Depois, o jogador poderá tentar encurtar a sua terminação e o *follow-through,* ou ainda não dar o passo para encontrar a bola. Essas atitudes privam o golpe de força e não ajudam muito a manter a bola na quadra. O bom senso poderá então recomendar que se leve a raquete para trás numa altura maior, fazendo o corpo acompanhar o movimento para cima. Isto certamente manterá a bola mais baixa. Mas como a bola passará mais baixa sobre a rede, ela não terá suficiente rotação superior e tenderá a sair — exatamente o oposto do resultado pretendido. O próximo passo normalmente dado pelo jogador é levantar a raquete ainda mais na armação. O resultado é que em pouco tempo ele estará batendo a bola com rotação inferior e terá uma margem de erro muito pequena.

Ao contrário do que pensa a maioria, é uma armação baixa que ajuda a evitar que as batidas de fundo saiam da quadra. Se um jogador levar a sua raquete para trás, abaixo do nível da bola, para produzir uma rotação superior com média intensidade, ele se livra da necessidade de complicar o seu golpe com outros recursos destinados a controlar a bola. Além disso, ao descobrir como é difícil jogar para fora da quadra uma bola com rotação superior, ele passa a bater mais forte e com maior confiança, entrando na jogada sem o usual medo de que ela saia.

Em resumo, nas batidas de fundo de quadra permita que o seu corpo gire de lado para a rede, trazendo a raquete para trás, abaixo do nível da bola (entre o joelho e a cintura para uma bola que vem vindo na altura da cintura), interrompendo o movimento quando a raquete estiver perpendicular à rede. Então, mantendo a raquete baixa, como você faria se fosse bater a bola com a mão, deixe-a girar para a frente para encontrar a bola no alinhamento do seu pé que está à frente, para depois terminar mais ou menos na altura do ombro. Imagine que a raquete é uma extensão do seu

braço e que a face da raquete é a sua mão. Bata com a raquete na bola como se você estivesse batendo com a sua mão. Deixe que a jogada saia naturalmente e com simplicidade. Se agir assim, não sentirá necessidade de variar as posições da face da sua raquete, fazer movimentos bruscos com o pulso ou adotar outras fórmulas complicadas que tornam os golpes instáveis. Lembre-se: *a simplicidade é a chave para um jogo estável, firme e regular.*

W. Timothy Gallwey

O JOGO INTERIOR DE TÊNIS

Uma análise psicológica do jogo de tênis, com percepções valiosas sobre o significado de vencer, para todos os que buscam uma maneira mais eficiente de jogar nos esportes, nos negócios, nas finanças e na vida.

tos perfeitos com a raquete, será impossível conseguir estabilidade, força e precisão, a menos que você desenvolva um senso de *timing.* Este é um assunto complicado e por isso não se deve *pensar* nele. Mas deve-se *prestar atenção* a ele. Por exemplo, bata algumas bolas enquanto observa onde está a cabeça da sua raquete no momento em que a bola cai no seu lado da quadra. Não tente levar a raquete para trás mais cedo do que de costume; simplesmente observe como você a leva para trás, de forma natural, em relação à bola que vem vindo. Muitos principiantes esperam a bola bater no chão antes de começar a preparar o seu golpe; o resultado é que eles em geral sentem-se pressionados. Alguns jogadores treinam com o objetivo de estar sempre preparados levando a sua raquete para trás tão depressa quanto possível; estes jogadores muitas vezes perdem o seu senso natural de ritmo e ficam com a raquete atrás, esperando o momento de bater.

Depois bata algumas bolas enquanto observa onde a sua raquete as encontra. Não procure fazer o que achar "certo"; apenas examine onde, em relação ao seu pé que está à frente, a sua raquete encontra a bola. Seja o mais preciso possível nessa observação. No início é provável que o ponto de impacto não seja sempre o mesmo, mas depois de algum tempo ele tenderá a tornar-se mais consistente à medida que prestar mais atenção à jogada. Para a maioria das pessoas a coisa se dá de forma mais natural e melhor quando a raquete encontra a bola no alinhamento do pé que está à frente, no *forehand;* e a alguns centímetros adiante do pé que está à frente, no *backhand.*

Resumo

1) ***Preparação/Backswing:*** *Onde exatamente você coloca a cabeça da sua raquete no backsiving? O que acontece com a face da raquete?*

2) ***Impacto:*** *Você pode sentir a raquete imprimindo um topspin à bola?*

3) ***Terminação/Follow-through:*** *Onde a sua raquete termina? Em que direção? A face está voltada para baixo?*

4) ***Trabalho de pés:*** *Você está indo ao encontro da bola confiante? Onde está o peso de seu corpo no momento de impacto? Você se retrai a medida que a bola se aproxima? De que tipo de base você bate?*

5) ***Tempo/Timing:*** *Onde está a cabeça da raquete (nível e direção) no momento em que a bola bate na quadra? Onde você faz contato com a bola em relação ao seu pé que está à frente?*

Lembre-se que você não deve usar os itens de verificação acima para dizer a si mesmo de que forma bater a bola, mas como pontos a serem observados. Simplesmente preste atenção a cada um destes elementos, um por vez, e permita que o processo o leve ao modo mais natural e eficaz de bater os *forehands e* os *backhands.*

O VOLEIO

Para compreender o voleio é útil dar uma boa olhada na situação que se apresenta quando você está em pé próximo da rede na posição de voleio. De perto da rede é possível bater em quase qualquer ponto da quadra e em ângulos que são geometricamente impossíveis de alcançar quando se bate do fundo da quadra. Não há meio de o adversário cobrir todos os golpes que podem ser batidos de perto da rede. Além disso, como você está quase duas vezes mais próximo do adversário do que é usual, ele tem só metade do tempo para reagir à sua jogada. Assim, quando está perto da rede, você fica numa posição muito mais ofensiva e suas oportunidades se ampliam. Quanto mais próximo da rede você enfrentar a bola, tanto mais oportunidades terá. Observe também que você só terá a metade do tempo normal para responder à bola do seu adversário. Portanto, fique bem atento!

Estas condições governam os dois princípios cardeais do voleio eficaz. Primeiro não leve a raquete atrás; raramente haverá tempo para fazer isso. Segundo, *encontre a bola o mais distante possível de você, no ponto em que puder bater da maneira mais confortável.* E quase impossível bater um voleio cedo demais. A sua frente é que você tem o melhor ângulo de visão e é também à frente que você poderá dar mais força ao seu voleio. Se você realmente quiser bater o voleio à sua frente, verá que o movimento mais eficaz dos pés e da raquete acontecerá automaticamente. É essa posição que também irá requerer de você a atenção indispensável ao voleio eficaz. (Veja o Capítulo 9).

O maior problema que a maioria dos tenistas tem com o voleio é que eles simplesmente não aproveitam o golpe como deveriam. Para volear bem, você precisa querer fazê-lo. Então você ficará alerta, se antecipará a cada bola e dará um passo à frente para encontrá-la. Mas se você alimenta a ideia de que não voleia bem, você

hesitará ou mesmo desistirá. Se você teme realizar o voleio, você tenderá a dar um passo para trás, em vez de dá-lo para a frente.

O voleio pode ser a parte mais excitante e divertida do tênis. Se não estiver de acordo, recomendo praticar um pouco a arte de programar por identidade (Veja o capítulo 4). Faça um pouco de jogo-representação, desempenhando o papel de um voleador rápido e confiante. Assuma este papel e, se você se der uma oportunidade, seu comportamento tenderá a reproduzir o papel que você representou.

Tente colocar em prática a teoria espacial do voleio. Quando estiver prestes a volear, não observe apenas a bola, mas fique também atento ao topo da rede. Veja o espaço entre a bola e o topo da rede estendendo-se como um corredor retangular para a quadra e bata a bola nesse espaço. Quanto mais alta a bola estiver sobre a rede, tanto mais espaço você terá para batê-la, portanto pegue a bola cedo. Seja rápido: bata a bola nesse espaço e para dentro da quadra. No entanto, algumas vezes é impossível alcançar a bola antes que ela caia abaixo da parte superior da rede. Neste caso você terá de dobrar os joelhos, observar a bola, ficar atento à parte superior da rede e ser firme, mas cuidadoso. Compare como é bater um voleio abaixo do nível da rede com outro batido acima desse nível; isso o incentivará a encontrar a bola antes que ela tenha tempo de cair. Jamais espere a bola chegar a você quando estiver na rede; peça ao seu corpo para lançar-se à frente. Esteja alerta.

O SAQUE

Comparado com outros golpes do tênis, o saque ou serviço é o mais complicado. Os dois braços participam do saque e o braço que sustenta a raquete e o executa faz movimentos simultâneos com o ombro, cotovelo e pulso. Os movimentos do saque são complicados demais para o EGO 1 aprender e tentar aplicar. Deixe o EGO 2 observar o saque dado por um jogador profissional. O saque de Stan Smith* é um modelo excelente para homens e o de Billy Jean King* para mulheres. Observe estes saques cuidadosamente, depois imite os movimentos e o ritmo com a sua raquete. Se estiver assistindo à televisão, pratique em frente do aparelho.

Se você achar difícil fazer a imitação, talvez seja porque está pensando demais nela. Um modo de fazer o movimento natural do saque é experimentar o quanto ele se parece com o arremesso. Arremesse uma bola de tênis sobre a rede com o braço que faz o saque. Depois repita esta ação bem devagar, sentindo o movimento do seu braço. Se tiver uma raquete velha, vá a uma área livre e lance sua raquete para o alto, fazen-

do um movimento por cima da cabeça. O modo como você faz o arremesso é geralmente a maneira mais natural de fazer o saque.

A posição *chave* tanto para fazer o arremesso como para o saque é com o cotovelo alto e com a raquete caindo pelas suas costas. Perceba que, como num arremesso, a maior parte da força do saque vem do movimento do pulso. A maioria das pessoas dá o saque com menos força do que é capaz porque não deixa o pulso realizar a ação com total liberdade.

Há duas razões para isso. Uma é que o jogador está frequentemente esforçando-se tanto para bater a bola com força que ele segura o cabo da raquete com força excessiva. Segure a raquete com toda a sua força e observe como o punho torna-se rígido. A raquete deve ser segurada com firmeza, mas não com tanta força que o seu pulso se torne inflexível. Segure a raquete como seguraria um pássaro: sem muita força para não esmagá-lo nem tão de leve que ele consiga escapar.

O segundo motivo mais comum que limita o giro de punho é a maneira de segurar a raquete em que o punho fica travado. Quanto mais próximo você estiver de uma empunhadura de *backhand,* maior será a possibilidade de girar o punho. As pessoas que sacam com empunhadura de *backhand* descobrem que conseguem girar o punho até 90 graus. A raquete desloca-se para trás um pouco além de um ângulo vertical em relação à quadra e descreve um arco de 90 graus até que esteja paralela a esta. Numa empunhadura continental — isto é, estando o "V" formado pelo polegar e dedo indicador em cima da raquete — a maioria das pessoas verifica que o punho retrocede mais de 20 graus e que, ao final do golpe, vai abaixo da horizontal em 15 graus. Numa empunhadura continental consegue-se um arco de até 30 graus a mais. Quanto maior for o arco formado pelo giro de pulso, maior será a força gerada. Assim, deixe seu pulso flexível e arremesse com o maior arco possível.

Os principiantes poderão não achar fácil começar a dar o saque com uma empunhadura de *backhand.* Eu recomendaria que começassem com uma empunhadura continental e *lentamente* passassem à empunhadura de *backhand* à medida que se torne mais confortável. Dê o tempo de pelo menos um ano para completar a mudança.

Um arremesso firme é indispensável para fazer um saque consistente. Se o corpo tiver de se mover de modo diferente em cada saque para ir atrás de arremessos que variam em altura e colocação, como poderá desenvolver um movimento uniforme e ritmado? Para arremessar a bola com firmeza deixe que seu movimento seja suave como o de um elevador. Segure a bola nas partes carnudas dos seus primeiros três dedos, deixe cair o braço até a perna, depois levante-o tão lenta e regularmente como

um elevador. No ponto mais alto, abra seus dedos e solte a bola. Peça ao seu corpo para erguer a bola só um pouco mais alto do que a altura alcançada pelo conjunto braço e raquete. Peça-o para colocar a bola um pouco adiante e para fora do seu pé que está à frente. Visualize o ponto no ar onde você quer que a bola seja batida e depois peça ao seu corpo para colocá-la lá. Não procure corrigir lançamentos defeituosos — melhor, não faça lançamentos defeituosos ou errados. Simplesmente reprograme e deixe o seu corpo fazê-lo. O EGO 2 fará todas as correções necessárias.

O problema do ritmo no saque é complicado porque os dois braços devem mover-se de forma coordenada. Observe o saque do tipo dado por Stan Smith. Começando com as suas mãos direita e esquerda juntas, ambas caem ao mesmo tempo. O braço direito cai até que a raquete passe de uma linha vertical à quadra e ao mesmo tempo o braço esquerdo desce em direção à sua coxa esquerda. Então os dois braços sobem juntos aproximadamente na mesma velocidade. Movendo-se os braços juntos desta maneira consegue-se um ritmo natural e um movimento ao mesmo tempo sem pressa e poderoso. Muitos jogadores deixam de levar o braço arremessador até a perna e são, portanto, forçados ou a mover muito depressa o braço que dá o saque ou a jogar a bola muito alto para dar tempo ao braço que faz o saque de completar o seu movimento.

Quando estiver dando o saque, não mire simplesmente à quadra; habitue-se a apontar para um ponto determinado. Imagine com clareza o percurso da bola, observando exatamente sobre qual quadrado da malha da rede a bola deve passar e a que altura. Não se preocupe em atingir o alvo, mas se você indicar um alvo bem definido ao seu computador a sua porcentagem de erros diminuirá de forma apreciável. Lembre-se: depois de mirar o alvo, não tente atingi-lo. Deixe o EGO 2 ocupar-se disso. O EGO 1 escolhe o lugar e depois simplesmente observa o desempenho do EGO 2. Elimine o envolvimento do ego no seu saque e você eliminará a frustração. Eliminando a frustração, você se verá sacando com precisão.

O Smash

O *overhead smash (*Golpe por cima da cabeça ou Overhead*)* é muito parecido com o saque no que se refere aos movimentos, mas é um pouco mais complexo do que este. Vou dizer só algumas coisas sobre o *smash* além de que, novamente, você deveria tentar imitar a jogada e o ritmo de um jogador experimentado.

Uma das diferenças do *smash* em relação ao saque é que nele o seu adversário é que lança a bola ao alto para você bater. Geralmente ela vem alta e longe do lugar em que você está. Isso cria um problema difícil de *timing* que só o seu computador interno é capaz de resolver. Com que velocidade vem a bola? Quando devo começar a girar o meu corpo para encontrar a bola no ponto mais alto? O EGO 2 só pode resolver este problema de forma conveniente se tiver experimentado uma série de bolas caindo em sua direção e vindo de diferentes alturas e trajetórias. Portanto a prática é necessária. Deixe o seu computador interno aprender. Não bloqueie o seu sistema tentando fazer as coisas sozinho nem desanime se errar algumas bolas. Observe a bola com cuidado; olhe para as suas costuras enquanto ela gira acima de você — isso aumentará enormemente a sua concentração. E uma boa ideias deixar a sua mão esquerda apontar para a bola à medida que ela se aproxima. Facilite o *timing* abreviando a armação. Leve a raquete diretamente para trás das suas costas e deixe-a pronta para rebater quando chegar o momento. Deixe seu corpo decidir qual é o instante certo de bater na bola; ele aprenderá depressa se você permitir.

Você também pode ajudar-se a bater *smashes* decisivos, não sendo apanhado de surpresa quando o seu adversário tentar um *lob (*Golpe que leva a bola a ganhar altura, fazendo um arco acima da cabeça do adversário e obrigando-o a recuar para alcançá-la*)* Se você que ele vai tentar isso, e se antecipar, terá uma fração de segundo a mais para posicionar-se. Tão logo você perceba que é um *lob,* fique de lado para a bola e leve a raquete às costas; então deixe o seu corpo mover-se rapidamente sob a bola, dando passos laterais para trás ou para frente. Deixe o seu corpo ser agressivo. Bata a bola com força, em vez de simplesmente empurrá-la de volta. Existe algo no EGO 2 que quer ganhar todas as paradas, atravessar todos os sinais vermelhos. O *overhead smash* é uma das poucas jogadas que você pode bater com liberdade, sem se preocupar em bater forte demais. Portanto deixe-o atuar livremente. Mas não tente ajudá-lo a bater com força usando *todos* os músculos do seu braço. O EGO 2 sabe que músculos usar. Deixe-o experimentar e você se verá batendo *smashes* que não voltam. Confie em você mesmo e divirta-se.

6. MUDANDO OS HÁBITOS:

APLICAÇÕES PRÁTICAS DO APRENDIZADO DO JOGO INTERIOR

O capítulo precedente talvez lhe tenha dado algumas ideias sobre mudanças que gostaria de fazer no seu jogo de tênis. O objetivo deste capítulo é resumir o método do Jogo Interior que ensina como efetuar tais mudanças de modo que se torne parte espontânea do seu comportamento. Os golpes são oito ou oitenta — ou são bons ou são maus. As sugestões para passar de um a outro são muitas e se dividem entre boas e más, simples ou complicadas. O difícil é desenvolver um modo prático de aplicá-las, substituindo um padrão de comportamento por um outro, novo. É no processo de mudança de hábitos que a maioria dos jogadores experimenta maiores dificuldade. Quando se aprende *como* mudar um hábito, torna-se bem mais fácil decidir *quais* hábitos modificar. Uma vez que você saiba *como* aprender, só precisa descobrir *o que* vale a pena ser aprendido.

Resumimos em seguida o que poderia ser chamado de um novo método de aprendizagem. Na verdade, não é novo; é o modo mais antigo e natural de aprender — e consiste simplesmente em esquecer os modos não naturais de aprendizado que acumulamos com o tempo. Por que é tão fácil para uma criança aprender uma língua estrangeira? Principalmente porque ela não aprendeu a interferir em seu processo natural de aprendizagem. O modo de aprender do Jogo Interior é um retorno a este modo infantil.

Quando falo em *aprender* não me refiro a um conjunto de informações, mas à percepção de alguma coisa que realmente mude um comportamento — seja ele exterior, como uma jogada de tênis, ou interior, como uma maneira de pensar. Todos desenvolvemos formas características de agir e pensar e cada forma existe porque serve a uma função. O tempo de mudar chega quando percebemos que a mesma função pode ser mais bem atendida por outro comportamento. Considere por exemplo o hábito de girar a raquete depois de bater um *forehand.* Este comportamento é uma tentativa de impedir que a bola saia da quadra e existe para produzir o resultado desejado. Mas quando o jogador percebe que pelo uso adequado do *topspin* a bola pode ser

mantida dentro da quadra sem riscos de cometer os erros que são cometidos quando se eleva a raquete no *follow-through,* então o velho hábito está pronto para ser abandonado.

E muito mais difícil modificar um hábito quando não há substituto adequado para ele. Esta dificuldade existe frequentemente porque nos tornamos censores de nosso jogo de tênis. Se um jogador lê num livro que é errado conduzir sua raquete para cima, mas não lhe *é* oferecido um meio melhor para manter abola na quadra, será necessário muita força de vontade para manter a sua raquete baixa quando ele está preocupado com a possível saída da bola. Assim que este jogador entrar num jogo, você pode estar certo de que ele voltará a realizar a jogada que lhe dá mais segurança de que a bola não sairá da quadra.

Não ajuda nada condenar os nossos padrões atuais de comportamento — nesse caso, as nossas jogadas imperfeitas. É útil ver que função estes hábitos estão tendo, de modo que se aprendermos uma maneira melhor de atingir o mesmo fim, poderemos fazê-lo. Jamais repetiremos algum comportamento que não está tendo alguma função ou propósito. É difícil descobrir a função de qualquer padrão de comportamento enquanto estamos no processo de nos culpar por termos um "mau hábito". Mas quando paramos de tentar suprimir ou corrigir o hábito, podemos ver a função a que serve. Então, um padrão alternativo de comportamento, que atende melhor à mesma função, emerge sem esforço.

A Teoria das Trilhas de Hábitos

Ouve-se falar muito na esquematização das jogadas de tênis. A teoria é simples: cada vez que você move a sua raquete de um certo modo, aumenta as probabilidades de que voltará a movimentá-la do mesmo modo no futuro. Desta maneira formam-se os chamados padrões ou trilhas de hábitos, que têm a predisposição de se repetir. Os jogadores de golfe usam o mesmo termo. É como se o sistema nervoso fosse um disco de gravação. Cada vez que uma ação é executada, forma-se uma leve impressão nas células microscópicas do cérebro, como se uma folha tivesse passado sobre a fina areia de uma praia, deixando o seu leve traço. Quando a mesma ação é repetida, a marca torna-se um pouco mais profunda. Depois de muitas ações similares, forma-se uma trilha facilmente reconhecível, para a qual a agulha do comportamento parece se dirigir automaticamente. Então o comportamento pode ser classificado como tendo um padrão, uma trilha de hábito.

Pelo fato de esses padrões servirem a uma função, o comportamento é reforçado ou recompensado e tende a se repetir. Quanto mais profunda a trilha aberta no sistema nervoso, mais difícil parece ser a mudança do hábito. Todos já tivemos a experiência de decidir que não iríamos bater uma bola de tênis de um determinado modo. Por exemplo, pareceria uma coisa simples manter os olhos na bola uma vez que você compreenda os benefícios óbvios de fazê-lo.

Mas de vez em quando tiramos os olhos da bola. De fato, muitas vezes, quanto mais tentamos mudar um hábito, mais difícil isso se torna.

Se você observar um jogador tentando corrigir o hábito de girar sua raquete, constatará que geralmente ele é visto mordendo os lábios e exercendo toda a sua força de vontade para abandonar o seu velho hábito. Observe a sua raquete. Depois de bater na bola, ela começará a girar novamente, seguindo o velho costume; depois os seus músculos ficarão tensos e a forçarão a voltar à posição desejada. Você poderá ver que o velho hábito saiu de cena e a nova força de vontade tomou conta. Geralmente a batalha só é ganha com o tempo, depois de muita luta e frustração.

É um processo doloroso abandonar um esquema mental estabelecido. É como sair de uma trincheira. Mas há um método natural utilizado pelas crianças. Uma criança não se esforça para abandonar velhos hábitos; ela simplesmente inicia novos! O esquema do velho hábito pode existir, mas você não se encontra dentro dele, a não ser que se coloque lá. Se você achar que está sendo controlado por um mau hábito, então sentirá que deve tentar mudá-lo. Uma criança não precisa alterar o hábito de engatinhar porque ela não pensa que tenha esse costume. Ela simplesmente o abandona quando percebe que andar é um meio mais fácil e rápido de locomoção.

Hábitos são afirmações sobre o passado e este não mais existe. Nem tenho certeza de que exista, já que não o vivencio exceto como memória ou como um conceito no presente. Pode haver uma trilha profunda no sistema nervoso que o levará a girar a raquete num *forehand,* mas os seus músculos são sempre capazes de manter a raquete plana. Não há necessidade de enrijecer todos os músculos do braço para manter a raquete plana; de fato, são necessários menos músculos para mantê-la plana do que para girá-la. Tentar conscientemente combater os velhos hábitos torna o jogador de tênis desnecessariamente tenso.

Em outras palavras, não é preciso combater velhos costumes. Simplesmente comece hábitos novos. É a resistência de um velho hábito que torna você prisioneiro dele. Começar um novo padrão é fácil quando isso é feito com uma desconsideração

infantil por dificuldades imaginárias. Você pode provar isso a si mesmo pela sua própria experiência.

Eis um resumo bastante simples do modo tradicional de aprendizado em contraste com o aprendizado do Jogo Interior. Experimente este método e descobrirá um modo viável de fazer qualquer mudança na sua forma de jogar.

Modificando o Jogo, Passo a Passo

PASSO 1: OBSERVAR

Onde você quer começar? Que parte do seu jogo requer atenção? Nem sempre é a jogada que você considera pior a que está mais pronta para mudanças. É bom escolher a jogada que você mais *deseja* modificar. Deixe a jogada dizer-lhe se quer ser mudada. Quando você quiser mudar o que está pronto para ser mudado o processo flui. Por exemplo, vamos supor que você decida focalizar o seu saque. O primeiro passo é esquecer todas as ideias que tiver sobre o que está errado com ele do jeito que é. Apague todas as suas idéias prévias e comece a sacar sem exercer qualquer controle consciente sobre a sua jogada. Observe-o novamente, como é *agora.* Deixe-o seguir o seu padrão para acertar ou para errar. Comece a interessar-se por ele e vivencie-o tão completamente quanto puder. Observe a posição do seu corpo e a distribuição do seu peso antes de começar o movimento. Examine a sua empunhadura e a posição inicial da sua raquete. Lembre-se, não faça correções — simplesmente observe sem interferir.

Em seguida, faça contato com o ritmo do seu movimento de saque. Sinta o percurso da sua raquete à medida que descreve o seu movimento. Depois saque várias bolas e observe apenas a movimentação do seu pulso. Ele está relaxado ou tenso? Tem uma empunhadura completa ou quase completa? Apenas observe.

Também examine o seu lance durante alguns saques. Vivencie o seu movimento. A bola vai ao mesmo lugar todas as vezes? Onde é esse lugar? Finalmente, tome consciência do seu *follow-through.* Depois de pouco tempo, você sentirá que conhece muito bem o seu saque, da maneira como é realizado no momento. Você pode também adquirir consciência dos resultados do seu movimento — isto é, o número de bolas jogadas na rede, a velocidade e a precisão daquelas que atingem o outro lado da quadra. O conhecimento do que é, sem julgamento, descontrai e é importante precondição para a mudança.

Não é improvável que durante este período de observação algumas mudanças já comecem a ocorrer de forma não intencional. Se for assim, deixe o processo continuar. Não há nada de errado em fazer mudanças inconscientes — você evita a preocupação de ter de pensar na mudança e não precisa lembrar-se de como fazê-la.

Depois de ter examinado com cuidado o seu saque e de *senti-lo* durante cinco minutos, você poderá ter uma idéia do aspecto particular da jogada que requer atenção. Pergunte ao seu saque como ele gostaria de ser. Talvez ele queira um ritmo mais fluido; talvez queira mais força, ou um maior efeito. Se 90% das bolas estiverem indo para a rede, o aspecto que precisa ser trabalhado torna-se mais ou menos óbvio. De qualquer forma, sinta a mudança que está sendo mais desejada e depois observe mais alguns saques.

PASSO 2: PROGRAMAR

Suponhamos que você deseja dar maior força ao seu saque. O passo seguinte é programar-se para maior força. Uma maneira de fazer isso pode ser observando um jogador que tenha um saque bem forte. Não analise demais — simplesmente absorva o que vê e procure sentir o que ele sente. Ouça o som da bola ao atingir a raquete e veja os resultados. Depois gaste algum tempo imaginando-se batendo forte na bola, com o movimento que é natural para você. Imagine-se dando o saque, detalhando tanto quanto puder os aspectos visuais e de tato. Ouça o som do impacto e veja a bola mover-se velozmente em direção ao ponto da quadra para onde ela foi arremessada. Mantenha esta imagem mental durante um minuto ou dois e em seguida peça ao seu corpo para proceder de forma a produzir a força desejada.

PASSO 3: DEIXAR ACONTECER

Comece novamente a sacar, mas sem qualquer esforço consciente para controlar a sua batida. Em especial, resista à tentação de tentar bater a bola com mais força. Simplesmente deixe o seu saque começar a servir a si mesmo. Tendo pedido ao seu corpo para fazê-lo com mais força, simplesmente deixe acontecer. Veja se o seu corpo imaginou como produzir o que você deseja. Isso não é mágico, portanto dê ao seu corpo uma oportunidade de explorar as possibilidades. Mas, independentemente do resultado, mantenha o EGO 1 fora da ação. Se uma batida mais forte não acontecer imediatamente, não force. Confie no processo e deixe acontecer. Se depois de algum tempo o saque parecer não apresentar maior força, você poderá querer voltar ao Passo 1. Pergunte a si mesmo o que está inibindo a velocidade da bola. Se você não conseguir uma resposta, você pode pedir a um professor para observar a jogada. Supo-

nhamos que o professor constate que você não está conseguindo um movimento máximo do pulso no ponto alto do seu movimento completo. Ele poderá concluir que um motivo é você estar segurando a raquete com tanta rigidez que impede a flexibilidade. O hábito de segurar firmemente a raquete e elevá-la com o pulso rígido geralmente vem de uma tentativa consciente de bater a bola com força.

Você agora está pronto para reprogramar. Deixe a sua mão ter a sensação de segurar a raquete com firmeza, mas aplicando força média. Permita que o seu punho sinta a sensação de movimentar-se num arco completo e flexível. Não presuma que você sabe apenas por ter visto ou porque acabou de aprender. *Sinta* intimamente o movimento do punho. Se tiver qualquer dúvida, peça ao professor que lhe *mostre* como realizar esse movimento, em vez de apenas *falar* sobre ele. Então, mentalize o seu saque, visualizando dessa vez o seu punho em posição absolutamente ereta, erguido para o céu e descendo velozmente em seguida, até apontar para a quadra antes de terminar o golpe. Depois de fixar a imagem do novo movimento do seu punho, volte a sacar. Lembre-se de que, se *tentar* girar seu punho, ele provavelmente ficará mais rígido, portanto, apenas deixe que as coisas aconteçam. Faça com que seu punho fique flexível; deixe-o descrever um arco cada vez maior, na medida das suas próprias possibilidades. Estimule-o, mas não o force. Deixar de tentar também não significa tornar-se vacilante ou frouxo. Descubra você mesmo o que significa.

Passo 3.1: O Processo Comum de Aprendizado

Primeiro estágio - O jogador critica ou julga o comportamento passado.

Exemplos: "Estou novamente batendo mal o meu forehand hoje." "Diabo, por que estou perdendo estas jogadas fáceis?" "Não estou fazendo nada do que o professor disse-me para fazer na última aula." "Você estava ótimo, agora está jogando pior do que a sua avó!" (Isso geralmente é dito num tom punitivo e depreciativo).

Segundo estágio - O jogador diz a si mesmo para mudar, instruindo-se repetitivamente com palavras.

Exemplos: "Mantenha baixa a sua raquete, mantenha baixa a sua raquete, mantenha baixa a sua raquete." "Bata na bola diante de si, diante, diante... Não, diabos, mais longe!" "Não dobre o seu punho, mantenha-o rígido... Seu idiota, você errou novamente!" "Bata a bola bem alto desta vez, depois a alcance, lembre-se de mover o seu punho e não mude de empunhadura no meio do saque." "Bata esta no canto da quadra." "Vou esforçar-me mais da próxima vez!"

Terceiro estágio - O jogador esforça-se mais. Procura fazer a coisa bem feita.

Neste passo, o EGO 1 — a mente-ego — tendo dito ao EGO 2 o que fazer, procura controlar a ação. São usados músculos desnecessários do corpo e da face. Há uma tensão que impede a máxima fluidez da jogada e a precisão do movimento. Não se confia no EGO 2.

Quarto estágio - O jogador julga e critica os resultados, levando à repetição do processo.

Quando alguém se esforçou para fazer algo corretamente é difícil não ficar frustrado pelo fracasso ou excitado pelo sucesso. Ambas estas emoções distraem a concentração e impedem a vivência total do que acontece. O julgamento negativo dos resultados do esforço individual tende a fazer a pessoa tentar com mais força ainda; a avaliação positiva tende a levar a pessoa a repetir o padrão de esforço na jogada seguinte. Tanto o pensamento positivo como o negativo impedem a espontaneidade.

Passo 3.2: O Modo de Aprendizado do Jogo Interior

Primeiro estágio - O jogador observa o comportamento existente sem julgar.

Exemplos: "Os meus últimos três backhands foram uns 60 centímetros longos demais." "A minha raquete parece hesitar em vez de acompanhar o lance todo." "Talvez eu devesse observar o nível do meu backswing... "Sim, eu pensei assim, está bem acima da minha cintura... ." "Isso, esta jogada foi mais forte e não saiu." (Tudo isso é dito num tom interessado, mas sem tensão ou esforço).

Segundo estágio - O jogador pede a si mesmo para mudar, programando com imagens e sensações.

Não são usados comandos. Pede-se ao EGO 2 que atue do modo que achar mais conveniente para alcançar os resultados almejados. Mostra-se ao EGO 2, com ***a*** *ajuda da imagem visual e da sensação, o tipo de jogada que se deseja. Se o objetivo é fazer a bola atingir o fundo da quadra, simplesmente se imagina o percurso que ela deve fazer para alcançar o alvo e alimenta-se o computador interno com essas informações, como se desse a ele um problema para ser resolvido. Não procura corrigir os erros.*

Terceiro estágio - O jogador deixa acontecer.

Tendo pedido ao corpo que execute determinada ação, deixa-se que ele aja com total liberdade para alcançar o objetivo. Confia-se no corpo e se permite que ele atue sem o

controle consciente da mente. O saque parece servir a si mesmo. O esforço é iniciado pelo EGO 2 e não há participação do EGO 1 . Deixar acontecer não quer dizer vacilar; significa deixar o EGO 2 usar apenas os músculos necessários à tarefa. Nada é forçado; o jogador deixa-se levar com a mesma segurança e força de um rio que avança no seu leito em direção ao mar.

Quarto estágio - O jogador observa os resultados com calma e sem julgamento, vivenciando um processo contínuo de constatação até que o comportamento adotado para realizar as mudanças torne-se automático.

Apesar de o jogador conhecer a sua meta, ele não está emocionalmente envolvido no processo para alcançá-la e, portanto, é capaz de observar os resultados com serenidade e experimentar o processo. Fazendo isso, consegue-se maior concentração e maior rapidez no aprendizado. A reprogramação só é necessária quando os resultados não correspondem à imagem dada. Se correspondem, é sinal de que é preciso apenas continuar observando continuamente o comportamento que se deseja mudar. Observe a mudança; não faça a mudança.

PASSO 4: OBSERVAR SEM INTERFERIR

Enquanto você estiver deixando o seu saque servir a si mesmo, o seu trabalho é simplesmente observar. Observe o processo sem controlá-lo. Se sentir que você está querendo ajudar, não o faça. Mas não observe com desinteresse — observe com fé. Confie ativamente no seu corpo para responder à sua programação. Quanto mais confiar no processo natural que está em andamento, menos você tenderá a cair nos padrões comuns que interferem no aprendizado em consequência de esforço demasiado, julgamentos e pensamento sobre o que deve ser feito. Em consequência, também diminuirá a frustração que inevitavelmente acompanha o processo de interferência.

No decorrer deste processo é importante, ainda, ter uma certa falta de preocupação com o lugar para onde está indo a bola. Conforme você permite que um aspecto da jogada mude, outros também serão afetados. A medida que você melhora a empunhadura você mudará o seu ritmo e *timing.* Inicialmente isso pode resultar em falta de consistência, mas se continuar com o processo, simplesmente deixando o saque servir a si mesmo enquanto você permanece atento e paciente, os outros elementos do saque farão os ajustes necessários.

Já que a força é uma função que envolve mais do que punho, depois que a sua empunhadura tornar-se automática você poderá querer dirigir a atenção ao seu arre-

messo, ao seu equilíbrio ou a algum outro elemento. Observe estes procedimentos, programe se necessário e deixe acontecer. Saque até você ter motivos para acreditar que uma trilha se formou em seu cérebro. Para testar se ela está lá, saque algumas vezes com toda a sua atenção concentrada apenas na bola. Focalize as suas costuras enquanto você a lança no ar, para ter certeza de que a sua mente não está dizendo ao seu corpo o que fazer. Se o saque estiver servindo a si mesmo da nova maneira, é sinal de que uma trilha já se formou ou pelo menos foi iniciada em seu cérebro.

O processo é incrivelmente simples. O importante é experimentá-lo. Não o intelectualize. Veja como é pedir algo a si mesmo e deixá-lo acontecer sem qualquer tentativa consciente. Para a maioria das pessoas esta é uma experiência surpreendente e os resultados o comprovam.

Este método de aprendizagem pode ser praticado em outros aspectos da nossa vida e não precisa ficar limitado à quadra. Quanto mais você for capaz de conseguir um bom desempenho na quadra de tênis sem fazer uso dos controles, mais confiança você tenderá a ter no fascinante mecanismo que é o corpo humano. Quanto mais confiar nele, mais capaz ele parecerá tornar-se.

Mas há uma armadilha nesse caminho para a qual eu quero chamar a atenção. Observei que depois de se terem entusiasmado com as melhorias que foram capazes de fazer no seu jogo de tênis com a técnica de deixar acontecer, os alunos muitas vezes voltam a tentar com o esforço usual. O surpreendente é que, apesar dessa atitude resultar num jogo de pior qualidade, eles parecem não se incomodar. Inicialmente isto me confundia. Por que alguém voltaria a deixar o EGO 1 controlar o espetáculo se os resultados eram tão menos efetivos? Eu tive de procurar uma resposta em mim mesmo. Verifiquei que havia um tipo nitidamente diferente de satisfação alcançada nos dois métodos de bater a bola. Quando você se esforça para bater a bola corretamente, e tudo corre bem, há uma certa satisfação do ego. Você sente que está no controle e que é senhor da situação. Mas, quando simplesmente deixa o saque servir a si mesmo, a impressão é que você não merece o crédito. Parece que não foi você quem bateu a bola. Você tende a sentir-se bem em relação à habilidade do seu corpo e possivelmente até surpreso com os resultados, mas o crédito e o senso de realização pessoal são substituídos por um outro tipo de satisfação. Se uma pessoa estiver na quadra principalmente para satisfazer os desejos e as dúvidas do ego, é provável que, apesar dos resultados decepcionantes, ela deixará o EGO 1 desempenhar o papel principal.

Quando um jogador experimenta o que significa *deixar ir* e permite ao EGO 2 jogar o jogo, não só as suas jogadas tendem a ganhar precisão e força, mas ele também

passa a experimentar uma sensação de relaxamento, mesmo durante as jogadas rápidas. Numa tentativa de repetir este tipo de desempenho, o jogador muitas vezes permite ao EGO 1 voltar à cena com um comentário do tipo: "Agora eu tenho o segredo deste jogo; tudo o que preciso fazer é relaxar". Mas é claro que, no instante em que eu *tento* relaxar, o verdadeiro relaxamento desaparece e no seu lugar surge um estado estranho, que podemos chamar de "tentando relaxar". O verdadeiro relaxamento surge somente quando se permite que ele aconteça, nunca como resultado de *tentar* ou *fazer.*

Não se deve esperar que o EGO 1 abandone o controle de uma só vez. Somente quando se progride na arte da concentração com descontração é que ele começa a desempenhar o seu verdadeiro papel.

7. A IMPORTÂNCIA DA CONCENTRAÇÃO

Até este ponto estivemos discutindo a arte de abandonar o controle do EGO 1 e deixar o corpo, o EGO 2, realizar o jogo espontaneamente. Procuramos fornecer e enfatizar exemplos práticos da importância de abandonar o julgamento, não pensar demais e não esforçar-se em demasia. Mas, mesmo que esteja totalmente convencido da importância de acalmar a sua mente deste modo, o leitor poderá achar difícil livrar-se totalmente desses processos de pensamento. Mente calma é um estado que não pode ser alcançado pela via intelectual. Somente *experimentando* a paz dos momentos em que a mente está calma é que se consegue ânimo suficiente para relaxar ainda mais completamente numa próxima vez. No caso do jogador, quando a sua mente está menos ativa ele começa gradualmente a confiar nos processos naturais que ocorrem no jogo.

Mesmo depois de experimentar os benefícios práticos de uma mente calma, isso geralmente parece um estado estranhamente ilusório. Apesar do meu desempenho ser mais eficaz quando deixo o EGO 2 ser o único jogador, permanece em mim o impulso de pensar e querer controlar as minhas ações. Começo a formar teorias de como posso alcançar novamente os mesmos bons resultados e a querer voltar a ter o comando. Nesses momentos reconheço este impulso como sendo o ego indomável querendo crédito, procurando ser algo que não é, e criando no processo um fluxo interminável de pensamentos divergentes.

Recentemente, tornei-me capaz de abandonar quase todo o esforço consciente que fazia ao sacar e, como resultado, o saque pareceu servir a si mesmo, com rara consistência e força. Durante cerca de duas semanas, 90% dos meus primeiros saques foram dentro da quadra; não fiz nenhuma dupla falta. Então um dia o meu companheiro de quarto, um outro profissional, desafiou-me para uma partida. Aceitei, e disse quase brincando: "Mas é melhor você se cuidar, eu encontrei o segredo do saque". No dia seguinte jogamos e eu fiz duas dupla faltas logo no primeiro *game.* No momento em que tentei *aplicar* um "segredo", o EGO 1 reapareceu, desta vez no disfarce sutil de tentar *deixar acontecer.* O EGO 1 queria mostrar-se ao meu colega de quarto; ele queria o crédito. Apesar de eu logo perceber o que havia acontecido, a magia do saque espontâneo e livre de esforço não voltou na sua mesma forma pura.

Isso mostra em resumo que abandonar o EGO 1 e suas interferências não é fácil. Uma compreensão clara do problema pode ajudar, mas demonstrações práticas são melhores, e o exercício do processo de deixar acontecer ajuda ainda mais.

Mesmo assim, não acredito que a mente possa ser controlada pelo mero ato de *deixar acontecer* — isto é, por um processo eminentemente passivo. Para acalmar a mente deve-se aprender a colocá-la em algum lugar. Ela não pode simplesmente ser deixada solta; ela deve ser "estacionada". Se o desempenho máximo é função de uma mente calma, então somos levados a perguntar onde e como estacioná-la. Se conseguimos isso, tornamo-nos concentrados.

Entendemos por concentração o ato de focalizar a atenção. Quando se permite à mente focalizar um único objeto, ela se acalma. Mantendo-se a mente no presente, ela se aquieta. Concentrar significa manter a mente no *aqui* e no *agora.* Nenhuma arte pode ser alcançada sem ela, enquanto com ela tudo pode ser alcançado. Você não pode atingir o máximo de sua habilidade em tênis sem aprendê-la. O que motiva ainda mais é o fato de o tênis poder ser um meio maravilhoso para se desenvolver a capacidade de concentração. Aprendendo a se concentrar durante o jogo de tênis o jogador desenvolve uma habilidade que pode melhorar o seu desempenho em qualquer outra atividade.

Tudo o que precisamos ao começar a praticar a concentração é de um objeto apropriado no qual focalizar a atenção. No tênis, o objeto mais conveniente e prático é a própria bola. A ordem repetida com maior freqüência numa quadra provavelmente é: *observe a bola.* No entanto, poucos jogadores a vêem bem.

A instrução é um apelo ao jogador para concentrar-se. Isto não significa *pensar* na bola, considerar a sua altura ao passar sobre a rede ou querer saber qual é a sua rotação; simplesmente pede-se ao jogador que a *observe.* A maior parte dos jogadores olha para a bola ou para a área em volta dela, mas na maioria das vezes não consegue concentrar-se. Eles olham para a bola, mas ao mesmo tempo estão pensando em como batê-la, ou em qual será a contagem se errarem, ou ainda sobre as pessoas conversando perto da quadra. A mente concentrada não admite tais distrações, externa ou internamente; ela está totalmente absorvida pelo objeto da concentração.

Observando a Bola

Observar a bola significa focalizar nela a sua atenção. Constatei que o meio mais eficaz de aprofundar a concentração é focalizar algo sutil, não facilmente percebido. É

fácil ver a bola, mas não tão fácil notar o desenho exato formado pelas suas costuras à medida que ela voa de um lado para o outro. A técnica de observar as costuras produz resultados interessantes. Depois de pouco tempo, o jogador descobre que está vendo a bola muito melhor do que quando estava apenas "olhando para ela". Procurando o desenho formado pelas costuras observa-se naturalmente a bola durante todo o caminho até a raquete e começa-se a focalizar a atenção sobre ela mais cedo. A bola deve ser observada do momento em que deixa a raquete do adversário até o momento em que atinge a sua. (Algumas vezes a bola parece até ser maior ou mover-se mais devagar. Estes são resultados naturais da concentração da energia consciente.)

Mas ver melhor a bola é só um dos benefícios de focalizar as suas costuras. O desenho formado pela bola em movimento é tão sutil que tende a monopolizar completamente a mente. E esta, absorvida na tarefa de olhar o desenho, deixa de tentar esforçar-se demais. Enquanto a mente está preocupada com as costuras, ela tenta não interferir nos movimentos naturais do corpo. Além disso, as costuras estão sempre *aqui* e *agora* e ao concentrar-se nelas a mente não vagueia ao passado ou ao futuro. A prática desse exercício permitirá ao jogador de tênis alcançar estados cada vez mais profundos de concentração.

A maioria dos jogadores que pratica a observação das costuras como uma disciplina acha isso útil quase imediatamente, mas depois de algum tempo eles com freqüência notam que as suas mentes estão vagando outra vez. A mente tem dificuldade de focalizar um objeto único por um longo período de tempo. Mesmo iogues que praticam a concentração num único objeto externo, como uma rosa ou uma chama, raramente conseguem acalmar a mente por muito tempo; ela simplesmente perde o interesse e começa a vagar.

Vamos encarar os fatos: por mais interessante que uma bola de tênis possa ser para alguns, ela não irá capturar facilmente a mente, tão habituada quanto uma abelha a ir de flor em flor. Por outro lado, a bola de tênis tem uma qualidade que faz dela um objeto muito bom para a concentração: ela está em movimento. A mente é atraída por objetos em movimento; é sempre assim, desde que nascemos.

Surge então a questão: como é possível aumentar a habilidade de se concentrar na bola por mais tempo? Sobre este assunto algo pode ser aprendido do *bahkti,* o ioga que tem por objetivo atingir a perfeita concentração da mente pela devoção. Os iogues indianos, em particular, reconheceram o poder do amor para superar as distrações da mente. O *bahkti* ioga ensina que o amor pelo objeto da concentração possibilita focalizar a atenção sem hesitar e, com o tempo, tornar-se uno com esse objeto.

Há uma história contada pelos homens santos do oriente que pode contribuir para a compreensão dessa ideia. Uma pessoa à procura da Verdade procurou um Mestre ioga e pediu-lhe ajuda para alcançar a iluminação e para expressar o seu eu verdadeiro. O Mestre disse-lhe para ir a um quarto e meditar sobre Deus durante todo o tempo que pudesse. Depois de apenas duas horas a pessoa voltou, desanimada, dizendo que não podia concentrar-se já que a sua mente não parava de pensar no seu amado touro, que havia deixado em casa. O Mestre então disse-lhe que retornasse ao quarto e meditasse sobre o touro. Desta vez o futuro iogue entrou no quarto e lá permaneceu por dois dias. Finalmente o Mestre lhe pediu que saísse. De dentro do quarto a pessoa respondeu: "Eu não consigo sair; os meus chifres são muito grandes para passar pela porta". A pessoa havia atingido um tal estado de concentração que perdera todo o senso de separação do objeto da concentração.

Por mais tola que a história possa parecer, ela mostra que um dos meios mais práticos de aumentar a concentração sobre a bola é aprender a amá-la! Comece a conhecer a bola. Observe as suas qualidades. Olhe-a de perto e note os finos desenhos que os pelos formam. Esqueça por um momento que ela é uma bola de tênis e olhe novamente para a sua forma, a sua textura, o seu tato. Pense na sua parte interna, visualize-a, e reflita sobre o papel desempenhado pelo seu interior vazio. Permita que você conheça a bola tanto intelectualmente como pelos seus sentidos. Estabeleça amizade com a bola. Faça qualquer coisa para começar uma relação com ela. Isso ajudará imensamente a concentração.

Concentrar-se não é olhar fixamente para alguma coisa. Não é *tentar* concentrar; não é pensar muito em alguma coisa. Concentração é o fascínio da mente. Quando existe amor, a mente é atraída de forma irresistível para o objeto do amor. Ela não se esforça, não está tensa nem possui intenções. Ao observar as costuras da bola, permita-se envolver numa concentração descontraída. Se os seus olhos estiverem enviesados ou tensos, você está se esforçando demais. Deixe a bola atrair a sua mente e tanto ela quanto os seus músculos estarão relaxados.

A bola de tênis deve ser vista como um objeto em movimento. Olhar para as suas costuras ajuda a focalizar a sua atenção sobre o objeto em si, mas é igualmente importante aumentar a sua consciência do *percurso* da bola enquanto ela se move em sua direção e depois, quando sai da sua raquete. O meu foco favorito de concentração durante a disputa de um ponto é a trajetória particular de cada jogada, seja minha ou do adversário. Eu observo a altura da bola quando passa sobre a rede, a sua velocidade aparente e, com muito cuidado, o ângulo com que sobe depois de bater no chão. Eu

também observo se a bola está subindo, descendo ou se está no seu ponto mais alto no instante em que a raquete faz o contato. Dou a mesma atenção cuidadosa à trajetória da minha própria jogada. Em pouco tempo fico cada vez mais consciente do ritmo das jogadas alternadas de cada ponto, e posso aumentar o meu senso de antecipação. E este ritmo, visto e ouvido, que fascina a minha mente e permite que ela fique focalizada durante longos períodos de tempo, sem se distrair.

Ouvindo a Bola

Raramente um jogador *ouve* a bola, mas eu encontrei um grande valor nesta forma de concentração. Quanto a bola bate na raquete, ela produz um som peculiar cuja qualidade varia bastante, dependendo da proximidade com o centro da raquete, do ângulo da face, da forma como o peso do jogador está distribuído e do ponto em que bola e raquete se encontram. Se ouvir atentamente os sons de uma bola depois da outra, você em pouco tempo poderá distinguir um leque de diferentes tipos e qualidades de sons. Em pouco tempo é possível reconhecer o som produzido por um *forehand* com *topspin batido com o centro da raquete* e um *forehand* batido um pouco fora do centro e com *underspin batido um pouco fora do centro.* Você reconhecerá o som de um *backhand* plano e o distinguira de um batido com a face aberta.

Um dia, quando praticava esse tipo de concentração ao dar o saque, comecei a bater excepcionalmente bem na bola. Eu podia ouvir um estalo em vez do som usual no momento de impacto. O som era ótimo e a bola tinha maior velocidade e precisão. Depois de perceber como estava sacando bem, resisti à tentação de imaginar por que e simplesmente pedi para o meu corpo fazer tudo que era necessário a fim de reproduzir o *estalo.* Guardei o som na minha memória e, para minha surpresa, com a ajuda do meu corpo o reproduzi muitas vezes.

Por meio dessa experiência aprendi que a lembrança de certos sons pode ser eficaz como uma sugestão para o computador embutido em nosso cérebro. Enquanto se ouve os sons do seu *forehand,* pode-se guardar na memória o som que resulta de contato firme da bola com a raquete. Como resultado, o corpo tenderá a repetir os elementos de comportamento que produziram o som. Esta técnica pode ser particularmente importante no aprendizado de diferentes tipos de saque. Há uma diferença perceptível entre os sons de diversos saques. De modo similar, pode-se aprender a atingir o nível desejado de rotação num segundo saque, ouvindo cuidadosamente os sons de bolas batidas com diferentes graus de rotação. Além disso, ouvir o som da bola

no voleio pode melhorar tanto o movimento dos pés como o da raquete. Quando se enfrenta um voleio diretamente, no momento certo, a ação produz um som memorável e surpreendente.

Alguns jogadores consideram o som da bola mais absorvente do que a observação das costuras da bola porque isso é algo que jamais haviam feito. Na verdade, não há razão para que os dois meios de concentração não possam ser utilizados em cada jogada, já que só é necessário ouvir no momento de contato.

Eu constatei que a técnica de ouvir a bola surte mais efeito quando praticada durante os treinos. Se ficar sensível a esse aspecto no treino, você passará automaticamente a usar o som durante uma partida para encorajar a repetição de jogadas consistentes. O hábito fará aumentar o número de bolas batidas com o centro da sua raquete.

Sentindo a Jogada

Quando eu tinha 12 anos ouvi o meu professor dizer a respeito do meu parceiro de duplas: "Ele realmente sabe onde está a ponta da sua raquete". Eu não sabia o que ele queria dizer, mas intuí a importância da observação e nunca a esqueci. Poucos jogadores entendem a importância de se concentrar no tato e sentir a raquete quando a seguram. Há duas coisas que o jogador *precisa* conhecer em cada jogada: onde está a bola e onde está a raquete. Se perder contato com uma delas estará em dificuldade. A maioria dos jogadores aprendeu a dedicar atenção visual à bola, mas muitos têm apenas uma noção muito vaga de onde a ponta de sua raquete está na maior parte do tempo. O momento crítico de saber a posição da raquete é quando ela está atrás de você, e isto requer concentração através do sentido.

No *forehand* a sua mão está a cerca de 45 centímetros do centro da sua raquete. Isso significa que mesmo uma mudança pequena no ângulo do seu pulso pode produzir uma diferença significativa na posição do centro da raquete. De modo similar, a menor alteração no ângulo da face da raquete pode modificar de forma substancial a trajetória da bola. Assim, para obter consistência e precisão, você deve tornar-se bastante sensível ao tato.

Seria útil a todos os jogadores de tênis fazer algum "treino de sensibilidade" com seus corpos. O modo mais fácil de obter este treinamento é simplesmente focalizar a sua atenção no seu corpo durante os treinos. O ideal é que alguém lhe atirasse algumas bolas de modo a cair todas as vezes mais ou menos no mesmo lugar. Depois,

prestando alguma atenção à bola, você pode experimentar a sensação de batê-las do modo como faz. Você deveria dedicar algum tempo apenas a sentir o caminho exato da sua raquete no *backswing.* Maior atenção deveria ser colocada em sentir o seu braço e a sua mão no momento que antecede o seu movimento à frente para encontrar a bola. Também sinta o cabo da raquete na sua mão. Você o está apertando demais?

Há muitos modos de tornar-se mais consciente dos músculos. Um *é* fazer cada uma das suas jogadas em marcha lenta. Cada uma pode ser feita como um exercício no qual toda a atenção está concentrada em sentir as partes do corpo que participam do movimento. Conheça a sensação de cada jogada, de cada músculo utilizado para realizá-la. Depois, ao aumentar a velocidade da sua batida para o normal e começar a jogar, você poderá ter maior consciência de determinados músculos. Por exemplo, quando bato os meus melhores *backhands* estou ciente de que o músculo do meu ombro é que está movendo o meu braço, mais do que o músculo do próprio braço. Sentir aquele músculo antes de bater o *backhand* faz com que eu me programe para auferir todo o benefício da força que é gerada. De modo similar, no meu *forehand* torno-me particularmente consciente do meu *tríceps* quando a minha raquete está mais baixa que a bola. Sentir esse músculo faz com que diminua minha tendência de levar a raquete para trás numa altura excessiva.

Também é importante conscientizar-se de que cada jogador tem um ritmo próprio. Você pode aumentar muito a sua força e o seu *timing* simplesmente prestando atenção durante o treino ao seu ritmo em cada jogada. Se você aprender a se concentrar nesse aspecto não será difícil adquirir o ritmo mais natural e eficaz para você. De nada adianta esforçar-se demais para ter ritmo. Você deve *deixar acontecer.* Mas a sensibilidade ao ritmo desenvolvida através da concentração ajuda. Aqueles que praticaram a concentração ao usar a raquete geralmente conseguem, sem esforço intencional, que sua batida torne-se mais lenta e mais simples, sem perder em qualidade. Os movimentos rápidos e os "enfeites" tendem a desaparecer quando se tem ritmo, enquanto a firmeza e a força aumentam.

Assim como é útil conscientizar-se do som da bola, também é importante tornar-se mais sensível ao impacto da bola na raquete. Você poderá observar diferenças sutis, e outras não tão sutis, na vibração que é enviada para a sua mão quando a bola bate na raquete, dependendo do ponto de contato, da distribuição do peso e do ângulo da face da sua raquete. Novamente, você pode programar os melhores resultados lembrando, com a maior quantidade de detalhes possível, da sensação na mão, no pulso e no braço depois de uma boa e sólida batida. A prática desse tipo de sensação

desenvolve o que se chama de "toque" e é particularmente benéfica ao realizar *batidas de fundo de quadra.*

Em resumo, tome consciência do seu corpo. Saiba a diferença entre mover o seu corpo para a posição e mover a sua raquete. Lembre-se: é quase impossível sentir ou ver alguma coisa bem, se estiver *pensando* a respeito de como deve mover-se. Esqueça o que *não é* ou o que *deveria* ser e experimente o que *é.* Em tênis há apenas dois elementos em relação aos quais se deve ficar visualmente consciente — a bola e a raquete. Mas há uma quantidade enorme de elementos a serem sentidos. A expansão do conhecimento sensorial do seu corpo tornará mais rápido o processo de desenvolvimento da aptidão.

Os modos de tornar mais aguçados três dos cinco sentidos, e expandir a consciência por meio deles, foi o assunto de boa parte deste capítulo. Sugiro que você pratique esses modos, não como uma lista de "faça" e "não faça" a ser seguida no jogo de tênis, mas um por vez, no seu próprio ritmo. Para completar o ciclo eu deveria dizer algo sobre paladar e olfato, mas até onde sei estes sentidos têm pouca ou nenhuma relação com a habilidade de jogar bem tênis. Talvez tenha escapado alguma coisa. O melhor que posso fazer é passar o conselho do meu treinador em Harvard, Jack Barnaby, que costumava nos orientar a fazer o voleio com as nossas faces bem perto da bola. "Morda a bola!" ele costumava gritar. É um bom conselho porque permite bater a bola quando ela está bem diante de nós, além de ajudar o nosso equilíbrio.

A Teoria da Concentração

Os exercícios mencionados acima podem diminuir o tempo para aprender a jogar o seu melhor tênis. Mas chegamos a um ponto importante pelo qual não podemos passar depressa. Depois de eu ter desenvolvido pela prática alguma habilidade para concentrar a minha mente, descobri que a concentração não era apenas um meio para atingir um fim mas algo de enorme valor em si. Como resultado, em vez de usar a concentração para me ajudar a jogar tênis eu agora uso o tênis como meio de aumentar ainda mais a minha concentração. Para os que estiverem interessados, darei mais detalhes a seguir.

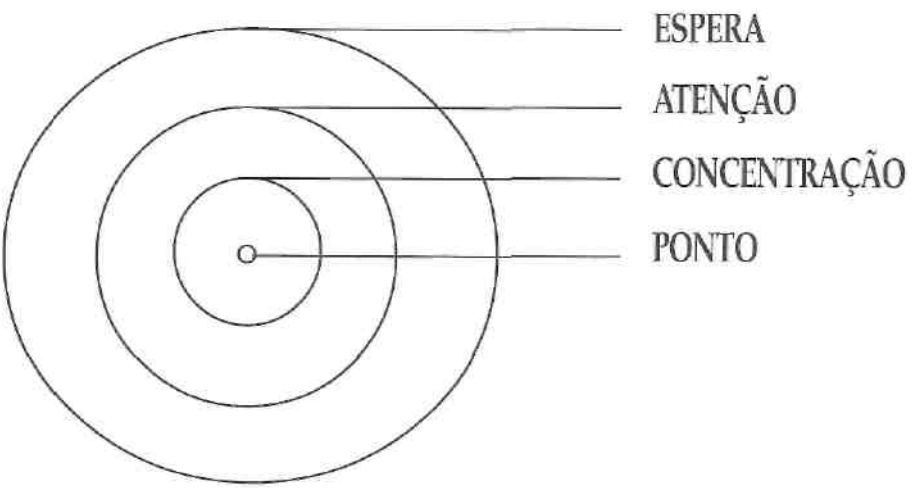
Tomamos conhecimento de qualquer coisa que experimentamos numa quadra de tênis por meio da percepção — isto é, pela nossa consciência. É a consciência que torna possível a percepção do que vemos, ouvimos, sentimos e pensamos, o que compõe aquilo que chamamos de "experiência". É evidente que não se pode experimentar

qualquer coisa *fora* da consciência. A consciência é que faz todas as coisas e todos os eventos perceptíveis. Sem a consciência os olhos não veriam, os ouvidos não ouviriam e a mente não pensaria. A consciência é como uma energia de luz pura cujo poder é fazer os eventos perceptíveis, assim como uma lâmpada elétrica faz os objetos ficarem visíveis. A consciência poderia ser chamada a "luz das luzes" porque é pela sua luminosidade que todas as outras luzes se tornam visíveis.

No corpo humano a energia luminosa da consciência toma conhecimento das coisas através de vários recursos limitados — os cinco sentidos e o intelecto. Pelos olhos ela conhece o ambiente físico que a cerca; pelos ouvidos, os sons; e pela mente ela conhece conceitos, fatos e ideias. Tudo o que acontece para nós, tudo que fazemos, é conhecido por meio da energia luminosa desta percepção.

Agora mesmo a sua consciência percebe as palavras desta sentença através dos seus olhos. Mas outras coisas também estão acontecendo no âmbito da sua consciência. Se você parar para ouvir com atenção os sons que o seu ouvido pode ouvir, sem dúvida ouvirá sons dos quais não tinha percepção, apesar de eles estarem presentes enquanto você estava lendo. Se agora prestar atenção nestes sons, você os ouvirá melhor — isto é, será capaz de conhecê-los melhor. Provavelmente você não tinha consciência de como a sua língua se sente na boca — mas provavelmente, depois de ter lido o que dissemos, você agora tem. Enquanto estava lendo ou ouvindo os sons ao seu redor você não tinha consciência da sua língua, mas com a menor sugestão a mente direciona o foco da atenção de uma coisa para a outra. Quando se permite à atenção repousar num lugar ela começa a conhecer esse lugar porque a atenção é consciência focalizada e consciência é esse poder de saber.

Assim, a concentração é uma focalização adicional de energia. Considere esta analogia: a consciência é similar a uma lâmpada elétrica acesa numa floresta escura. Digamos que esta lâmpada tem uma potência de 1.000 watts. Com esta luz é possível ver e conhecer a floresta num determinado raio. Quanto mais próximo um objeto estiver da luz, tanto mais será iluminado e mais detalhes se tornarão visíveis. Objetos mais distantes só podem ser vistos vagamente. Mas se colocarmos um refletor de um lado da lâmpada, impedindo que haja luz deste lado, toda a energia luminosa estará disponível para iluminar o que está diante da lâmpada. Os objetos que eram vistos previamente agora aparecerão com muito maior clareza, enquanto aqueles que eram antes invisíveis agora serão perceptíveis. Este é o poder da atenção, ou da focalização da energia consciente. A concentração é análoga à focalização de todos os 1.000 watts através de uma abertura cada vez menor. Quando todos os 1.000 watts estiverem fo-



calizados num ponto, a luz terá a máxima potência. Qualquer coisa que se deseje aprender pode ser conhecida com o benefício da iluminação total. Sem sombras, sem segredos; tudo é revelado.

Fala-se muito, atualmente, sobre consciência superior. O que é consciência superior senão procurar mais pelo que já está lá? Conforme aumenta a capacidade de focalizar a energia luminosa da consciência o campo efetivo de visão aumenta. A pessoa parece ver coisas que são invisíveis, como os pensamentos de outros, o assim chamado passado ou o futuro. Na verdade, está vendo apenas o que já está lá e que agora é visível porque ela pode focalizar a energia da sua percepção.

O valor da concentração torna-se claro à proporção que passamos a compreender que nada pode ser desfrutado ou apreciado se não puder ser percebido. A beleza não pode ser desfrutada a não ser que seja conhecida. A paz também não. O mesmo vale para o amor, a verdade e para tudo que é valorizado pelo homem. Por intermédio do aumento do efetivo poder da percepção, a concentração ilumina melhor o que valorizamos e assim nos permite conhecer e desfrutar melhor de tudo.

O Aqui e o Agora da Quadra de Tênis

Voltemos à quadra de tênis. Quando uma pessoa se concentra na quadra, ela focaliza a sua percepção em duas dimensões, o *aqui* e o *agora* — isto é, no espaço e no tempo. A primeira parte deste capítulo sugeriu vários aspectos ligados ao *aqui* como objetos de concentração. Dirigir a atenção para as costuras da bola, por exemplo, pos-

sibilita melhor focalização do que concentrar-se na bola como um todo. Da mesma forma, você adquire maior conhecimento quando tem a percepção de um maior número de elementos do jogo de tênis, como o som da bola e a sensação que tem em cada batida.

Aprender a focalizar a percepção no *agora* também é necessário. Isto significa estar em sintonia com o que acontece no presente. Os maiores lapsos de concentração aparecem quando permitimos às nossas mentes projetar o que está por acontecer ou ocupar-se com o que já aconteceu. A mente fica absorvida no mundo dos "se" com muita facilidade. "E se eu perder este ponto?" — ela pensa. "Então estarei em 5-3 no saque dele. Se eu não quebrar o seu saque, então terei perdido o primeiro *set* e provavelmente o jogo. Imagino o que Marta irá dizer quando souber que perdi para Tony". Neste ponto não é incomum a mente fugir para um pouco de fantasia sobre a reação de Marta ao ouvir que você perdeu para Tony. Enquanto isso, voltando ao agora, a contagem ainda é 3-4, 30-40, e você mal tem consciência de estar na quadra; a energia consciente de que você necessita para o máximo desempenho no *agora* vazou para um futuro imaginário.

De modo similar, a mente frequentemente dirige a atenção para o passado. "Se o juiz não tivesse considerado fora este último saque, estaríamos empatados e eu não me veria em dificuldades. A mesma coisa me aconteceu na semana passada, e custou-me o jogo. Fez-me perder a concentração, depois a confiança. Agora a mesma coisa está ocorrendo de novo. Por que será?" Um aspecto bom do tênis é que depois de pouco tempo você ou o seu adversário baterá uma bola e isto os fará voltar ao presente. Mas geralmente uma parte da sua energia fica em pensamentos no passado ou no futuro, impedindo que a percepção se volte inteiramente para o presente. Como resultado, os objetos parecem sombrios, a bola parece vir mais depressa, dando a impressão de que é menor e até a quadra parece encolher.

Uma vez que a mente aparenta ter a sua própria determinação, como se pode aprender a mantê-la no presente? Pela prática. Não há outro modo. Cada vez que a sua mente começar a fugir, simplesmente traga-a de volta sem esforço. Procure também cultivar o hábito de estar cada vez mais no presente. Isso pode ser particularmente desenvolvido com o voleio e a devolução do serviço. Eu uso uma máquina de lançar bolas com velocidades bem variadas e tenho um exercício simples que ajuda os jogadores a experimentar o que significa estar cada vez mais no presente. Peço aos alunos que fiquem próximos à rede na posição de voleio e depois faço a máquina atirar bolas à velocidade de três quartos da velocidade máxima. De um estado inicial de indiferença

eles de repente tornam-se mais alertas. No início a bola parece rápida demais para eles, mas logo as suas reações se aceleram. Então, gradualmente, eu regulo a máquina para velocidades cada vez maiores e os jogadores tornam-se mais concentrados. Quando estão reagindo com suficiente rapidez para bater as bolas de maior velocidade e crêem estar no auge de sua concentração, eu movo a máquina para o meio da quadra, 4,5 metros mais próximo dos alunos do que a posição anterior. Nesse ponto os alunos muitas vezes perdem parte de sua concentração devido a um certo grau de medo. Os seus braços ficam ligeiramente tensos, fazendo com que seus movimentos sejam menos rápidos e precisos. "Relaxe o seu braço. Relaxe a sua mente. Simplesmente procure ficar no presente, focalize a atenção nas costuras da bola e deixe acontecer." Em pouco tempo os alunos são novamente capazes de enfrentar a bola diante de si com o centro de suas raquetes. Não há sorriso de autossatisfação, mas simples absorção total do momento presente. Depois alguns jogadores dizem que a bola parece ter ficado mais lenta; outros observam como é estranho bater as bolas quando não se tem tempo para pensar sobre isso. Todos que alcançam ao menos um pouco esta condição de estar presente experimentarão uma calma e um grau de êxtase que desejarão repetir.

As consequências práticas de aumentar a sua atenção são óbvias. A maioria dos voleios é perdida porque o contato é feito muito longe, atrás do jogador, ou porque não são batidos com o coração da raquete, ao invés de com o centro. Ficar mais consciente do presente ajuda o jogador a saber onde a bola está todo o tempo e a reagir suficientemente cedo para batê-la no momento de sua escolha. Algumas pessoas pensam que são lentas demais para responder a uma bola forte quando estão na rede, preferindo ficar no fundo da quadra. Mas o tempo é algo relativo e, dependendo da forma como o utilizamos, tornamo-nos mais lentos ou mais rápidos. Lembre-se: cada segundo é formado de mil milisegundos. São muitos milisegundos. A vivacidade é uma medida de quantos *agora* você percebe num determinado período, e a vivacidade de cada um pode ser aumentada pela prática da concentração. O resultado é óbvio: você se torna mais consciente do que está acontecendo à proporção que aprende a manter a sua atenção no *agora.*

Cheguei à conclusão de que o modo mais eficaz de aumentar a capacidade de concentração é através da prática da meditação. Depois de praticar uma certa técnica de meditação durante alguns meses, fiquei surpreso de ver a minha vivacidade tão aumentada que eu podia alterar completamente o estilo e a tática da minha resposta ao saque. Em vez de ficar bem atrás da linha de base para receber um saque forte, eu constatei ser possível receber o saque estando apenas um passo atrás da linha de ser-

viço. Mesmo contra os primeiros saques fortes eu parecia capaz de ter o tempo necessário para responder e pegar a bola uma fração de segundo depois de ela bater no chão. Não havia tempo para um *backswing* nem para pensar sobre o que eu estava fazendo. Havia apenas uma calma concentração seguida de um movimento rápido para encontrar a bola — iniciado antes mesmo de a bola passar sobre a rede — um *follow-through* que dava orientação e profundidade à bola, e depois, no instante seguinte, eu estaria na rede — bem antes do sacador! O sacador, vendo-me na linha de saque para receber o seu serviço, teria de tratar mentalmente o que poderia considerar como um insulto ao seu saque; ele frequentemente faria uma dupla falta na tentativa de ensinar-me uma lição. O seu problema seguinte seria bater um voleio que cairia na terra de ninguém.

O leitor poderá naturalmente pensar que esta tática seria impossível contra um saque de primeira classe. Não é verdade. Depois de experimentar por apenas alguns meses esta devolução de saque, verifiquei ser possível usá-lo com grande vantagem em jogos de torneio. Quanto mais o usava, tanto mais rápidas e precisas tornavam-se as minhas reações. Parecia que a concentração tornava mais lento o tempo, dando-me a necessária percepção para ver e colocar a bola. O fato de eu encontrar a bola subindo cortava todo o ângulo que o sacador geralmente obtém do seu saque depois que a bola bate. E o fato de eu poder alcançar a rede antes do sacador dava-me controle da posição de comando na quadra. Acredito que se um excelente amador ou profissional praticasse o suficiente para aperfeiçoar esta técnica ele iniciaria uma pequena revolução no jogo de tênis; ele poderia reverter as vantagens com que conta o sacador.

Desenvolvendo a Concentração no Jogo

A maioria dos modos de desenvolver a concentração citados anteriormente são mais bem empregados durante os treinos. Num jogo é geralmente melhor escolher um objeto de concentração — o que for melhor para você — e ficar com ele. Por exemplo, se as costuras da bola tendem a mantê-lo centrado no *aqui* e no *agora* não há necessidade de focalizar a atenção no som ou no tato. Muitas vezes o fato de você estar disputando uma partida o ajudará a se concentrar. Durante a disputa de um ponto você muitas vezes se encontra num estado de concentração relativamente profundo no qual torna-se consciente apenas do que está acontecendo nesse instante.

O momento crítico é o do intervalo entre a disputa de pontos! Depois do último lance de um duelo a mente abandona o seu foco na bola e está livre para vaguear. É

neste momento que pensamentos sobre a contagem, o seu *backhand* irregular, os negócios, as crianças, o jantar, etc. tendem a afastar a sua energia do aqui e agora. Depois é difícil recuperar o mesmo nível de concentração antes da disputa do próximo ponto começar.

Como permanecer concentrado no *aqui* e no *agora* no intervalo da disputa de pontos? O meu método, que tem sido eficaz para muitos dos meus alunos, é focalizar a atenção na respiração. É necessário algum objeto ou alguma atividade que esteja sempre presente. O que está mais no *aqui* e no *agora* do que respirar? Pôr a atenção na respiração significa observar a respiração no seu ritmo natural. Não significa controlar intencionalmente a respiração.

A respiração é um fenômeno notável. Ela acontece, quer queiramos ou não. Acordados ou dormindo, ela está sempre presente. Mesmo se tentarmos parar de respirar, alguma força em pouco tempo sobrepujará os nossos esforços e voltaremos a fazê-lo. Assim quando focalizamos a nossa atenção na respiração, estamos pondo a nossa energia consciente em algo intimamente ligado à energia vital do corpo. A respiração é de natureza básica. Diz-se que na respiração o ser humano sintetiza o ritmo do universo. Quando está presa ao ritmo da respiração, a mente tende a ficar absorvida e calma. Tanto na quadra como fora dela, não conheço nenhum modo melhor de reduzir a ansiedade do que deixar que a mente se concentre no processo de respiração. A ansiedade é o medo do que possa acontecer no futuro e ela só ocorre quando a mente está imaginando o que o futuro poderá trazer. Mas quando a sua atenção está no *aqui* e no *agora,* as ações que devem ser feitas no presente têm maior oportunidade de sucesso. Como resultado, o futuro dá lugar ao presente e este torna-se o melhor possível.

Assim, no fim da disputa de um ponto, ao voltar à posição ou pegar a bola, coloco a minha mente na respiração. No instante em que a minha mente começa a pensar se vou ganhar ou perder a partida, trago-a de volta à minha respiração e relaxo em harmonia com o seu movimento natural e básico. Deste modo, no momento em que a disputa de mais um ponto está para ser iniciada, torno-me até mais concentrado do que estava durante a disputa do ponto anterior. Esta técnica não me é útil apenas para fazer a mente parar de afligir-se sobre más jogadas. Ele também serve ao propósito de fazer com que eu tome consciência das jogadas particularmente boas.

Se nunca tiver feito isso, você pode experimentar agora mesmo. Simplesmente focalize a sua respiração, absorvendo mais e mais energia e tendo percepção da experiência de respirar. Pode ser útil permitir às suas mãos que abram quando inspira e que

fechem quando expira. Depois peça às suas mãos que abram e fechem um pouco menos. Não force os seus dedos a fazer isso — simplesmente peça-lhes e deixe que respondam. Se a sua mente começar a vaguear traga-a de volta à sua respiração. À medida que a sua mente se acalma fique alerta a cada fração de segundo de respiração e experimente tanto quanto puder esse estado de relativa tranquilidade. Quando a percepção desta tranquilidade é mantida na quadra de tênis, você está pronto para ter um desempenho mais próximo do limite da sua habilidade. Quando estou perto da linha de saque, esperando receber um golpe forte, deixo a minha mente, tanto quanto possível, absorvida pela respiração; observei que agindo assim consigo alcançar o limite da minha percepção e ao mesmo tempo permanecer calmo.

Golpes e Respiração

Assim como a respiração tem o mesmo ritmo duplo que encontramos nas marés alta e baixa, na alvorada e no pôr-do-sol, nos altos e baixos, na entrada e na saída, no potencial e no real, no masculino e no feminino, também a maioria das jogadas de tênis repete esse ritmo. As jogadas têm um avanço e um recuo, um componente feminino e um masculino. Sem um *backswing* não há *follow-through.* Sem *follow-through o backswing* é inútil.

Há uma aplicação prática desta noção. Um modo de alcançar um ritmo natural nas suas jogadas é permitir ao seu *swing* que coincida com a sua respiração. Inale com o seu *backswing e* exale com o seu *follow-through.* Combine a sua jogada com a sua respiração, não a sua respiração com as jogadas. Verá que em pouco tempo qualquer irregularidade no seu ritmo começará a desaparecer. Não recomendo esta prática num jogo pela razão óbvia de que é difícil regular a sua respiração às irregularidades próprias das jogadas, mas se praticar a combinação da jogada com a respiração o ritmo básico tornar-se-á parte do seu jogo. A mesma recomendação é válida para o seu saque. Inale ao lançar a bola para cima e levar a raquete para trás; isto tende a fazê-lo erguer-se e encontrar a bola no ponto mais alto do seu movimento. Depois exale ou prenda a respiração no momento em que se mover para bater na bola.

Lapsos de Concentração

E difícil imaginar um motivo para deixarmos o *aqui* e o *agora. Aqui é o* único lugar e *agora o* único momento quando se desfruta ou se realiza alguma coisa. A maior

parte do nosso sofrimento acontece quando deixamos as nossas mentes imaginar o futuro ou remoer o passado. Mesmo assim, poucas pessoas estão satisfeitas com o que está diante delas num certo momento. O nosso desejo de que as coisas sejam diferentes do que são leva as nossas mentes para um mundo irreal. Consequentemente, tornamo-nos menos capazes de apreciar o que o presente tem a nos oferecer.

Somente quando preterimos a irrealidade do passado ou do futuro é que a nossa mente entra na realidade do presente. Para começar a compreender meus próprios lapsos de concentração eu tive de saber o que estava realmente querendo. Em pouco tempo ficou claro que na quadra havia mais desejos operando dentro de mim do que simplesmente o de jogar tênis. Em outras palavras, tênis não era o único jogo que eu estava jogando na quadra. Uma parte do processo de alcançar o estado em que a mente fica concentrada é conhecer e resolver estes desejos conflitantes. O capítulo seguinte procura esclarecer este processo.

8. JOGOS QUE AS PESSOAS JOGAM NA QUADRA

Para quem observa de forma casual, parece óbvio que algo mais do que tênis está sendo jogado nas quadras. Independentemente de ele estar vendo o jogo num clube de campo, num parque público ou numa quadra particular, o observador verá jogadores sofrendo de tudo, desde uma frustração menor até uma grande exasperação. Ele verá as batidas de pés, a movimentação de punhos, danças de guerra, súplicas, promessas e orações; raquetes são jogadas em direção às telas de fundo ou para o ar, nos momentos de raiva ou de alegria, ou são batidas contra o concreto em momentos de desilusão ou desgosto. Bolas que estão dentro serão consideradas fora e vice-versa. Os juízes são ameaçados, os catadores de bolas são reprimidos e a integridade de amigos é questionada. Nas faces dos jogadores você poderá observar, em rápida sucessão, vergonha, orgulho, êxtase e desespero. A complacência dá lugar à ansiedade, a insolência ao desapontamento. Raiva e agressão de intensidades variadas são expressadas tanto de forma aberta como velada. Se um jogador estivesse observando o jogo pela primeira vez, seria difícil para ele acreditar que todo este drama poderia estar presente numa simples quadra de tênis.

É infinita a variedade de atitudes diante do jogo. Não apenas pode ser observado na quadra o espectro completo de respostas emocionais, mas também uma ampla variedade de motivações dos seus jogadores. Certos jogadores preocupam-se apenas em ganhar. Outros são surpreendentemente tenazes em evitar a derrota mas não conseguem ganhar um ponto quando este lhes é oferecido. Muitos não se preocupam com a maneira de jogar desde que pareçam bons, e uns poucos simplesmente não se incomodam com nada. Há os que enganam os adversários e também os que enganam a si mesmos; os que sempre fazem alarde de como são bons e os que constantemente dizem que estão jogando mal. Existem até alguns que estão na quadra movidos apenas pelo prazer de fazer exercícios.

No seu livro *Os Jogos da Vida,* lido por milhões de pessoas, Eric Berne descreveu os jogos subliminares subjacentes à interação humana. Ele esclareceu muito bem que o que *parece* acontecer entre pessoas é apenas uma pequena parte da história. O mesmo parece ser verdade na quadra de tênis e, como para jogar bem qualquer jogo deve-se saber tanto quanto possível sobre ele, incluo aqui um pequeno guia sobre os jogos que se desenrolam na quadra de tênis, seguido de um breve relato sobre a minha

busca pessoal de um jogo que valha a pena ser jogado. Sugiro que este guia não seja lido como um exercício de autoanálise, mas como uma chave para a descoberta de uma forma mais divertida de jogar tênis. É difícil divertir-se ou se concentrar quando o seu ego está ocupado com uma luta de vida ou morte. O EGO 2 jamais expressará espontaneidade e excelência enquanto o EGO 1 estiver jogando um outro jogo interior importante que envolva a sua autoimagem. Mas à medida que se reconhecem os jogos do EGO 1 pode-se alcançar um grau maior de liberação. Quando esse estado for alcançado, você poderá discernir objetivamente e descobrir por si o jogo que pensa valer a pena ser jogado.

Uma breve explicação sobre o sentido da palavra *jogo.* Eric Berne usa o termo para significar uma interação entre pessoas envolvendo um motivo interior ou mesmo **íntimo.** Num livro inspirador intitulado *The Master Game,* Robert S. De Ropp escreve que um jogo é "essencialmente uma prova de força ou de habilidade jogado num determinado espaço e definida por regras". Todo jogo envolve pelo menos um jogador, um objetivo, algum obstáculo entre o jogador e seu objetivo, um campo — físico ou mental, no qual o jogo é disputado — e um motivo para jogar.

No guia que apresento a seguir relaciono três categorias de jogos com seus objetivos e motivos para jogar. Chamo a estes jogos de O *Bom, O Amigo* e *Saúde e Diversão* e eles são jogados tanto dentro como fora das quadras. Abaixo de cada uma destas categorias principais existem subjogos que têm sub-objetivos e submotivações, além de que cada subjogo possui numerosas variações. Ademais, a maioria das pessoas joga formas híbridas de dois ou três jogos ao mesmo tempo.

Jogo 1: <u>O Bom</u>

Objetivo: atingir a excelência.

Motivo: Provar a si mesmo que se é bom.

SUBJOGO A: O PERFEITO

Tese: Até que ponto posso ser bom? Em O Perfeito, o "bom" é medido em comparação com um padrão de desempenho. No golfe é medido contra um "par"; no tênis, contra expectativas autoconcebidas ou expectativas dos pais, do treinador ou dos amigos.

Objetivo: Perfeição; atingir o maior padrão possível.

Motivo: O desejo de mostrar-se competente e merecedor do respeito de si mesmo e dos outros.

Obstáculos:

Externos: *A distância sempre existente entre a própria ideias de perfeição e as aparentes habilidades.*

Internos: *Autocrítica por não estar tão próximo da perfeição como se gostaria, levando ao desânimo, ao esforço compulsivo e demasiado e a um senso de inferioridade; medo de não estar à altura.*

SUBJOGO B: O COMPETENTE

Tese: *Sou melhor do que você. Aqui, "bom" é medido em comparação com o desempenho de outros jogadores e não contra um padrão definido. Máxima: não interessa se jogo bem ou mal mas sim se ganho ou perco.*

Objetivo: *Ser o melhor; ganhar; derrotar todos os adversários.*

Motivo: *Desejo de estar no topo. Origina-se da necessidade de admiração e controle.*

Obstáculos:

Externos: *Sempre há alguém por perto capaz de derrotá-lo; a habilidade crescente dos jovens.*

Internos: *A preocupação da mente em comparar-se com os outros e assim prevenir a ação espontânea; pensamentos de inferioridade alternando com os de superioridade, dependendo da competição; medo da derrota.*

SUBJOGO C: A IMAGEM

Tese: Olhe para mim! O "bom" é medido pela aparência. Nem ganhar nem a verdadeira competência são tão importantes como o estilo.

Objetivo: *Parecer bom, brilhante, forte, harmonioso, elegante.*

Motivo: *Desejo de atenção, elogios.*

Obstáculos:

Externos: *Nunca se pode parecer suficientemente bom. O que parece bom para uma pessoa não parece tão bom para outra.*

Internos: *Confusão sobre quem se é realmente. Medo de não agradar a todos e de solidão imaginária.*

Jogo 2: <u>O Amigo</u>

Objetivo: Fazer ou manter amigos.

Motivo: Desejo de amizade.

SUBJOGO A: O STATUS

Tese: Jogamos no clube de campo. E mais importante onde e com quem se joga do que quão bom se é no jogo.

Objetivo: Manter ou melhorar o status social.

Motivo: Desejo da amizade de pessoas proeminentes.

Obstáculos:

Externos*: O custo de manter-se no nível dos vizinhos.*

Internos: *Medo de perder a posição social.*

SUBJOGO B: JOGANDO COM OS AMIGOS

Tese: Todos os meus bons amigos jogam tênis. Jogo para estar com os amigos. Logo, jogar bem demais seria um erro.

Objetivo: Encontrar ou fazer amigos.

Motivo: Desejo de aceitação e amizade.

Obstáculos:

Externos: *Encontrar o tempo, o lugar e os amigos.*

Internos: *Medo do ostracismo.*

SUBJOGO C: O MARIDO, A MULHER

Tese: O meu marido (ou a minha mulher) está sempre jogando, portanto... Já disse o suficiente?

Objetivo: Ver ou estar com o cônjuge.

Motivo: Solidão.

Obstáculos:

Externos: Melhorar o jogo ao ponto de o cônjuge querer jogar junto.

Internos: Dúvidas de que a solidão possa ser superada na quadra de tênis. (Veja também o item anterior obstáculos internos de O Perfeito).

Jogo 3: Saúde ou Lazer

Objetivo: Saúde, Prazer Mental ou Físico.

Motivo: Saúde e/ou Divertimento.

SUBJOGO A: SAÚDE

Tese: Joga-se por indicação médica, ou como parte de uma melhoria física auto-determinada ou, ainda, como programa de embelezamento.

Objetivo: *Exercitar-se, transpirar, relaxar a mente.*

Motivo: *Saúde, vitalidade, desejo de prolongar a juventude.*

Obstáculos:

Externos: *Encontrar alguém com os mesmos motivos para jogar.*

Internos: *Dúvidas de que o tênis está realmente ajudando. A tentação de ser levado a identificar-se com O Perfeito ou O Bom.*

SUBJOGO B: LAZER

Tese: O tênis não é jogado nem para ganhar nem para tornar-se "bom", mas apenas por prazer. (Um jogo raramente jogado na sua forma pura).

Objetivo: *Ter tanto prazer quanto possível.*

Motivo: *Desejo de prazer.*

Obstáculos:

Externos: *Encontrar alguém com os mesmos motivos para jogar.*

Internos: *Aprender a apreciar completamente as sutilezas do jogo. A tentação de ser atraído para as motivações de O Bom ou de O Amigo.*

SUBJOGO C: O ELEVADO

Tese: O jogo é praticado para aumentar a percepção. Muito raramente é jogado em sua forma pura.

Objetivo: *Maior consciência.*

Motivo: *Desejo de transcender a consciência ordinária.*

Obstáculos:

Externos: *Nenhum.*

Internos: *As ligações e flutuações da mente-ego.*

Ética Competitiva e o Crescimento do O Bom

A maioria dos jogadores de tênis em nossa sociedade, independentemente das razões que possam tê-los motivado a praticar o esporte, terminam jogando uma ou outra versão do O Bom. Muitos começam o tênis como um esporte de fim de semana com o objetivo de fazer e conseguir o necessário alívio das pressões do dia-a-dia, mas terminam por estabelecer padrões impossíveis de excelência para si mesmos e muitas vezes ficam mais frustrados e tensos na quadra do que fora dela.

Como pode a qualidade do jogo de tênis de cada um assumir uma importância tal que cause ansiedade, raiva, depressão e dúvida sobre si mesmo? A resposta parece estar profundamente ligada a um padrão básico da nossa cultura. O Mundo Novo em que vivemos valoriza a excelência em todas as coisas. Nossa sociedade é orientada para a realização, e os homens e mulheres são medidos pela sua competência naquilo que empreendem. Antes mesmo de recebermos elogios ou repreensões pelo nosso primeiro boletim escolar, éramos amados ou ignorados em função de nossas primeiras ações. Deste padrão surgiu clara e frequentemente uma mensagem básica: você só é uma pessoa boa e digna de respeito se for bem sucedido naquilo que faz. É claro que as coisas que devem ser bem feitas, para que você mereça receber amor, variam de uma família para outra, mas a equação básica entre o autovalor e o desempenho tem sido quase universal.

Entretanto, esta é uma equação rígida e sua aplicação é uma forma de dizer que, em alguma medida, cada ação orientada para a realização de alguma coisa torna-se um critério para definir o autovalor.

Se alguém joga mal golfe, de algum modo isso significa que esta pessoa não é tão digna de respeito, próprio ou dos outros, como seria se jogasse bem. Se for o campeão do clube é considerado um ganhador e, assim, uma pessoa de maior valor em nossa sociedade. Segue-se, então, que os inteligentes, belos e competentes tendem a considerar-se como pessoas *melhores.*

Quando amor e respeito dependem de ganhar ou de desempenhar-se bem numa sociedade competitiva, é inevitável que muitas pessoas sintam falta de amor e de respeito (já que para cada ganhador tem de haver um perdedor e para cada desempenho máximo ocorrem muitos outros não tão bons ou piores). É claro que estas pessoas procurarão conquistar o respeito que lhes falta, e os ganhadores igualmente irão esforçar-se para não perder o respeito que ganharam. Sob esta luz não é difícil ver por que jogar bem passou a significar tanto para nós.

Mas quem disse que eu devo ser medido pela qualidade daquilo que faço? Mais ainda, quem disse que eu deveria ser medido? Para libertar-se desta armadilha é necessário um conhecimento claro de que o valor do ser humano não pode ser medido pelo desempenho — ou por qualquer outra medida arbitrária. Como disse Jonathan L. Seagull, não somos energia incomensurável no processo de manifestação de um potencial ilimitado? Isso não é assim para cada ser humano e talvez para todas as formas de vida? Se é, realmente não faz sentido estabelecer comparação com outras entidades e pessoas ou com outros seres que não podem ser medidos. De fato, somos o que somos; não podemos ser o nosso desempenho num determinado momento. A nota num boletim pode medir uma habilidade em aritmética mas não mede o valor de uma pessoa. De modo similar, o resultado de um jogo de tênis pode ser uma indicação da qualidade do desempenho ou do esforço, mas não define a minha identidade nem pode fazer com que eu me considere melhor ou pior do que era antes do jogo.

Quando eu tinha mais ou menos a idade em que o meu tamanho me permitia olhar por cima da rede, meu pai me iniciou no tênis.

Joguei mais ou menos casualmente com os meus primos e minha irmã mais velha até a idade de onze anos, quando recebi a minha primeira aula de tênis de John Gardiner, um novo professor, em Pebble Beach, Califórnia. Nesse mesmo ano, disputei o meu primeiro torneio na divisão infanto-juvenil da National Hardcourt Championships, para crianças de menos de onze anos. Na noite anterior ao jogo sonhei com a glória de ser um vencedor azarão. O meu primeiro jogo foi uma vitória nervosa mas fácil. O segundo jogo terminou numa derrota de 6-4, 6-4, comigo chorando amargamente. Não tinha ideia dos motivos que faziam o "ganhar" significar tanto para mim.

Nos verões seguintes joguei tênis diariamente. Acordava às 7 horas, fazia e tomava o café da manhã em cinco minutos e corria vários quilômetros em direção às quadras de Pebble Beach. Geralmente chegava uma hora antes de qualquer outro jogador e passava o tempo batendo *forehands* e *backhands* sem cansar, contra um paredão. Durante o dia jogava dez ou quinze *sets,* treinava, tomava aulas e não parava até que não houvesse mais luz suficiente para ver a bola. Por quê? Eu realmente não sabia. Se alguém perguntasse, teria dito que era porque gostava de tênis. Apesar disso ser parcialmente verdade, era em primeiro lugar porque eu estava profundamente envolvido no jogo do O Perfeito.

Havia algo que eu parecia querer muito provar a mim mesmo. Ganhar torneios era importante para mim, mas jogar bem era importante todos os dias; eu queria melhorar cada vez mais. Gostava de pensar e de dar aos outros a impressão de que não

ganharia determinada partida, com o único objetivo de fazer uma surpresa para mim e para os outros. Era difícil eu ser derrotado, mas vencer os jogos que disputava também era motivo de conflito. Apesar de odiar perder, eu não apreciava derrotar alguém; eu ficava um pouco embaraçado. Eu era um trabalhador incansável e nunca parei de procurar melhorar as minhas jogadas.

Aos 15 anos, ganhei o campeonato da divisão juvenil masculina da National Hardcourt e senti uma grande excitação por vencer esse importante torneio. Antes, no mesmo verão, eu havia participado dos campeonatos nacionais em Kalamazoo e perdido nas quartas-de-final para o jogador colocado em sétimo lugar por 6-3, 0-6, 10-8. No último *set* eu estava na frente por 5-3, 40-15 e era minha vez de dar o saque. Eu estava nervoso mas otimista. No primeiro ponto fiz uma dupla falta. No segundo, errei uma bola fácil. Durante muitos anos eu repeti mentalmente e em sonhos a disputa desse ponto e ele está tão vivo na minha memória hoje como estava naquele dia, há vinte anos. Por quê? Que diferença realmente fazia? Não me ocorreu perguntar.

Na época em que entrei na universidade eu já havia abandonado a idéia de provar o meu valor através dos campeonatos de tênis e me contentava em ser um "bom amador". Passei a dedicar a maior parte da minha energia a tarefas intelectuais e ao que se pode chamar de busca da Verdade. Do segundo ano em diante, voltei a disputar campeonatos de tênis na universidade e pude observar que nos dias em que ia mal no meu trabalho acadêmico também não rendia na quadra de tênis. Eu me esforçava para provar na quadra aquilo que eu tinha dificuldade de provar nos estudos, mas geralmente verificava que a falta de confiança em uma área tendia a contaminar a outra. Felizmente, o contrário também era verdadeiro. Durante quatro anos em que joguei na universidade, eu quase sempre ficava nervoso ao entrar na quadra para disputar uma partida. Mais tarde, depois de ter sido eleito capitão do time, passei a achar que a competição realmente não provava nada. Interiormente eu sabia que ser bom no tênis não era uma medida válida de masculinidade — ou de qualquer outra coisa importante — mas isso não impedia que eu ficasse tenso antes de um jogo.

Depois de formado, decidi fazer carreira em educação, parei de disputar competições e passei dez anos jogando tênis apenas como recreação. Interessei-me por teorias de aprendizagem e, em 1970, enquanto ensinava tênis no verão, comecei a compreender algumas coisas sobre o processo do tênis que não havia percebido antes. Decidi-me então a continuar a ensinar tênis sob uma nova óptica, e desenvolvi o que passou a ser chamado de tênis ioga, o precursor do modo de aprendizagem do Jogo Interior. Aplicava ao tênis alguns dos princípios que eu havia aprendido na ioga e isso

parecia aumentar muito a velocidade de assimilação dos alunos, além de também ter um efeito benéfico sobre mim. Aprender um pouco sobre a arte da concentração ajudou a reviver o meu jogo e, em pouco tempo, eu estava jogando melhor do que nunca. Depois de ter-me tornado professor no clube Meadowbrook, em Seaside, Califórnia, verifiquei que mesmo não tendo muito tempo para trabalhar as minhas próprias jogadas, eu conseguia, com a aplicação dos princípios que estava ensinando, praticar um tipo de jogo que raramente era derrotado por qualquer pessoa naquela área.

Como instrutor do tênis ioga eu não estava preocupado em ganhar — simplesmente tentava alcançar um alto grau de excelência. Mas um dia, depois de jogar particularmente bem contra um adversário muito bom, comecei a pensar como iria desempenhar-me num torneio. Sentia confiança no meu jogo; entretanto, não havia jogado ainda contra jogadores qualificados.

Para tirar a dúvida, inscrevi-me num torneio no Berkeley Tennis Club, que estava sendo disputado por vários expoentes do jogo de tênis. No fim de semana combinado fui confiante para Berkeley, mas logo que cheguei comecei a duvidar da minha própria habilidade. Todos ali pareciam ter mais de 1,90 metro e carregavam cinco ou seis raquetes. Reconheci muitos dos jogadores que via nas fotos das revistas de tênis mas nenhum deles pareceu reconhecer-me. A atmosfera era bem diferente daquela de Meadowbrook, a minha pequena lagoa onde eu era o sapo. De repente, de otimista tornei-me pessimista. Eu estava duvidando do meu jogo. Por quê? Teria acontecido alguma coisa a ele desde o momento em que saí do meu clube três horas atrás?

O meu primeiro jogo foi contra um jogador de 1,93 metro de altura. Apesar de carregar apenas três raquetes, quando caminhávamos para a quadra os meus joelhos tremiam e o meu pulso não parecia tão forte como de costume. Testei-o várias vezes, apertando a minha mão na raquete. Eu imaginava o que aconteceria na quadra. Mas já no aquecimento vi que meu adversário não era tão bom como eu havia pensado. Se eu estivesse dando uma aula e ele fosse o aluno, sabia exatamente o que eu iria lhe dizer. Então, eu o classifiquei como um "jogador de clube acima da média", e me senti melhor.

Entretanto, uma hora depois, com a contagem de 4-1 a seu favor no segundo *set,* e tendo perdido o primeiro por 6-3, comecei a perceber que estava para ser derrotado por um "jogador de clube acima da média". Durante todo o jogo eu havia estado tenso, perdendo jogadas fáceis e jogando de forma irregular. Parecia que a minha concentração estava ausente, ao ponto de eu perder as linhas de vista por alguns centímetros e acertar a rede com frequência.

Quase no fim, o meu adversário, que estava próximo de uma vitória certa, vacilou. Eu não sei o que se passava com ele, mas o fato é que ele não conseguia derrotar-me. Perdeu o segundo set por *7-5* e o seguinte por 6-1, mas quando saí da quadra eu não tinha a sensação de que havia ganho o jogo — parecia que eu havia perdido.

Comecei nesse instante a pensar no meu próximo jogo contra um renomado jogador do norte da Califórnia. Eu sabia que ele era um jogador de torneios mais experimentado do que eu e provavelmente mais habilidoso. Eu certamente não queria jogar do modo como havia jogado a primeira vez. Mas os meus joelhos ainda tremiam, a minha mente não parecia capaz de focalizar claramente e eu estava nervoso. Finalmente, sentei-me só, para ver se podia controlar-me. Comecei por perguntar-me: "O que pode acontecer de pior?". A resposta era simples: "Eu podia perder por 6-0, 6-0".

"E se isso acontecesse? O que ocorreria então?", perguntei-me novamente. "Bem, eu estaria fora do torneio e voltaria a Meadowbrook. As pessoas iriam perguntar como fui e eu diria que perdi na segunda rodada contra fulano". Elas diriam com compreensão "Oh, ele é bem forte. Qual foi a contagem?" E eu teria que confessar que perdi de zero. "O que aconteceria em seguida?"— perguntei outra vez a mim mesmo. "Bem, a notícia de que eu havia sido massacrado em Berkeley se espalharia depressa, mas logo eu começaria a jogar bem novamente e depois de pouco tempo voltaria ao normal."

Eu havia tentado ser tão honesto quanto possível em relação aos piores resultados que pudessem acontecer. Eles não eram bons, mas também não eram insuportáveis — certamente não suficientemente ruins para muita preocupação. Depois perguntei a mim mesmo: "O que pode acontecer de melhor?" Novamente a resposta era clara: eu poderia ganhar 6-0,6-0. "E depois? Eu teria de fazer outro jogo e depois outro até ser derrotado, o que era inevitável num torneio como este. Depois eu retornaria ao meu clube, relataria o meu desempenho, receberia uns tapinhas nas costas e logo tudo voltaria ao normal."

Permanecer no torneio mais uma ou duas rodadas não parecia atraente demais e fíz a mim mesmo uma pergunta final: "Então o que você realmente quer?". A resposta foi bastante inesperada. O que eu realmente queria era superar o nervosismo que me impedia de jogar o máximo. Eu queria superar o obstáculo interno que havia me perseguido durante tanto tempo da minha vida. Eu queria ganhar o Jogo Interior.

Tendo chegado a essa conclusão, sabendo o que eu realmente queria, dirigi-me à quadra com um novo senso de entusiasmo. No primeiro *game,* fiz três duplas faltas e perdi o meu saque, mas a partir daí senti uma nova certeza. Era como se uma grande

pressão tivesse sido aliviada e eu estava lá, jogando com todas as energias sob o meu comando. No fim, eu não tinha conseguido superar o saque do meu adversário, mas eu não perdi mais o meu até o último *game* do segundo *set.* Eu havia sido derrotado por 6-4, 6-4 mas saí da quadra sentindo que havia ganho. Eu havia perdido o jogo exterior, mas havia ganho o jogo que queria, o meu *próprio* jogo, e sentia-me feliz. De fato, quando um amigo veio falar comigo depois do jogo e perguntou como me havia saído, tive a tentação de dizer "ganhei"!

Pela primeira vez eu havia reconhecido a existência do Jogo Interior e a sua importância para mim. Não sabia quais eram as regras do jogo, nem exatamente qual era o seu objetivo, mas senti que envolvia algo mais do que ganhar um troféu.

9. O SIGNIFICADO DA COMPETIÇÃO

Na cultura ocidental contemporânea há muita controvérsia sobre a competição. Um segmento a valoriza muito, acreditando ser ela a responsável pelo progresso e pela prosperidade ocidentais. Um outro segmento afirma que a competição é má; que atira pessoas umas contra outras, que conduz à inimizade e, portanto, a uma falta de cooperação e de eficácia. Aqueles que valorizam a competição admiram esportes como futebol, beisebol, tênis e golfe. Aqueles que vêem a competição como uma forma legalizada de hostilidade tendem a favorecer formas de recreação não competitivas como o surfe e o *jogging.* Se jogam tênis ou golfe, insistem em fazê-lo de forma não competitiva. A sua máxima é que cooperação é melhor do que competição.

Aqueles contrários à competição têm muita munição para gastar. Conforme ressaltado no capítulo anterior, há muitas provas de como pessoas agitadas tendem a comportar-se em situações competitivas. É verdade que para muitos a competição é apenas uma arena para extravasar a agressão. Ela é usada como campo de provas para estabelecer quem é mais forte, mais duro ou mais esperto. Cada um imagina ter estabelecido a sua superioridade derrotando o adversário, não apenas no jogo mas também como pessoa. O que raramente se reconhece é que a necessidade de provar, por exemplo, que você é melhor do que outro tem base na insegurança e na falta de confiança em você. Só quando uma pessoa está insegura, sem saber quem e o que é, é que ela sente necessidade de se submeter a provas.

Quando a competição é usada com esse fim, como meio de projetar uma imagem para os outros, o pior de uma pessoa aparece. Então os medos ordinários e as frustrações tornam-se exagerados. Se eu estiver secretamente temeroso de que jogar mal ou perder pode ser interpretado como se eu fosse uma pessoa pior do que de fato sou, naturalmente ficarei nervoso diante da possibilidade de perder jogadas. E esta tensão tornará mais difícil meu desempenho nos mais altos níveis. Não haveria problema com a competição se a autoimagem de cada um não estivesse em jogo.

Ensinei a muitas crianças e adolescentes que acreditavam que o seu valor dependia do desempenho no tênis e em outras aptidões. Para eles, jogar bem e ganhar são, muitas vezes, questões de vida ou de morte. Estão constantemente medindo-se em comparação com os seus amigos, usando as suas habilidades no tênis como um dos

padrões de medida. É como se alguém acreditasse que só sendo o melhor, um vencedor, pode merecer o amor e o respeito que procura.

No processo de medir a si mesmo e aos outros segundo as suas habilidades, o verdadeiro e incomensurável valor de cada um é freqüentemente desprezado.

Crianças que aprenderam a medir-se desse modo muitas vezes tornam-se adultos movidos por uma compulsão para o sucesso que coloca tudo o mais num segundo plano. Elas podem até encontrar o sucesso que procuram, mas não descobrirão o amor e o autorrespeito que foram levadas a acreditar que vêm com ele. Além disso, na perseguição de sucesso mensurável, o desenvolvimento de muitos outros potenciais humanos é tristemente negligenciado. Alguns nunca encontram o tempo ou a inclinação para apreciar as belezas da natureza, para expressar os seus mais profundos sentimentos e pensamentos a uma pessoa querida ou para pensar sobre a verdadeira finalidade de sua existência.

Mas enquanto alguns parecem ficar prisioneiros da compulsão pelo sucesso, outros adotam uma posição de rebeldia em relação à obsessão por vencer. Os integrantes deste grupo apontam as limitações, e às vezes a crueldade, de um padrão cultural que tende a valorizar apenas o vencedor e a ignorar até mesmo as qualidades positivas dos menos eficientes, e passam a condenar veementemente a competição. Destacam-se nesse grupo os jovens que sofreram sob as pressões competitivas impostas pelos pais ou pela sociedade. Ensinando a estes jovens, muitas vezes observo neles um desejo de falhar. Eles parecem procurar o fracasso, não se esforçando para ganhar ou para ter sucesso. É como se estivessem em greve. Eles sempre têm um álibi para não tentar: "Posso ter perdido, mas isso não conta porque eu realmente não me esforcei". Em geral o que eles não admitem é a crença de que se realmente tivessem tentado e perdido, aí sim, isto contaria. Tal perda seria uma medida do seu valor. Evidentemente esta crença é a mesma do competidor tentando provar alguma coisa a si mesmo. Uma e outra são viagens do ego; ambas são baseadas na premissa errada de que o autorrespeito aumenta ou diminui conforme o desempenho em alguma atividade. Ambos têm medo de não corresponder. Só quando este medo fundamental e muitas vezes persistente começa a dissolver-se é que podemos descobrir um novo sentido na competição.

A minha própria atitude em relação à competição passou por uma boa evolução antes de eu ter chegado ao meu ponto de vista atual. Conforme relatei no capítulo anterior, fui educado para acreditar na competição e, por isso, jogar bem e ganhar significavam muito para mim. Mas quando comecei a aplicar os princípios da ioga ao

ensino e ao jogo de tênis, tornei-me não competitivo. Em vez de tentar ganhar, decidi tentar apenas fazer um jogo bonito e excelente; em outras palavras, comecei a pôr em prática uma forma de jogar ainda mais pura do que aquela que caracteriza O Perfeito. A minha teoria era que eu seria como um iogue, despreocupado do meu desempenho em relação ao meu adversário e absorvido apenas em alcançar a excelência. Muito bonito. Eu dançaria pela quadra, com muita mobilidade, precisão e "sabedoria".

Mas estava faltando alguma coisa. Eu não tinha vontade de ganhar e, como resultado, jogava muitas vezes sem a necessária determinação. Eu havia concluído, ao lançar as bases do tênis ioga, que era através do desejo de ganhar que o ego entrava no jogo. Mas, numa certa altura, comecei a perguntar a mim mesmo se não haveria uma outra motivação, um desejo de ganhar que não envolvesse o ego. Existiria uma determinação de ganhar que não tivesse a ver com as viagens do ego e que não envolvesse todos os medos e frustrações que acompanham essas viagens? Será que o desejo de ganhar deve sempre significar "Veja, sou melhor do que você?"

Um dia tive uma experiência interessante que me convenceu de modo inesperado de que jogar pela beleza e excelência não era tudo no tênis. Por várias semanas eu vinha procurando marcar um encontro com uma certa moça. Ela havia recusado duas vezes, mas sempre pelo que parecia uma boa razão. Finalmente marcamos um jantar e, nesse dia, quando eu havia terminado a minha última aula, um dos outros professores pediu-me para jogarmos alguns *sets.* "Eu realmente gostaria, Fred", respondi, "mas esta noite não posso". Naquele momento fui informado de que estava sendo chamado ao telefone. "Aguarde um momento, Fred" — eu disse. "Se esta chamada for o que temo, poderemos jogar. E nesse caso, trate de cuidar-se!" A chamada era o que eu temia. A desculpa era válida e a moça foi tão gentil que eu não podia ficar bravo com ela, mas quando desliguei vi que estava furioso. Peguei a minha raquete, corri para a quadra e comecei a bater as bolas com mais força do que nunca. Surpreendentemente, a maioria não foi para fora. Não esmoreci quando o jogo começou nem deixei de atacar até o fim. Eu ganhava inclusive os pontos cruciais. Estava jogando com uma determinação incomum, mesmo estando na frente; na verdade, estava jogando pela minha cabeça. De alguma forma a raiva havia me levado além das minhas limitações preconcebidas. Ela me levava além da precaução. Depois do jogo Fred apertou a minha mão sem aparentar abatimento. Naquele dia ele havia enfrentado um furacão que não conseguira dominar, mas se divertira. De fato, eu havia jogado tão bem que ele parecia feliz por ter sido testemunha do meu feito ou como se ele merecesse algum crédito por eu ter atingido esse nível — o que era verdade.

Mas jogar tênis com raiva não podia ser a única alternativa a jogar sem envolver o ego. Ou poderia? Eu não tinha estado com raiva do meu adversário ou de mim mesmo. Eu estava simplesmente furioso a ponto de ficar fora de mim. Isto me possibilitou jogar sem a preocupação de ganhar ou jogar bem. Eu simplesmente batia na maldita bola e aproveitava! Foi um dos momentos de maior realização que jamais tive na quadra. A chave parecia ser que algo me levava para além de mim, para além da necessidade de satisfazer o ego. O tipo de teste que o EGO 1 faz para alimentar a sua autoimagem havia desaparecido, mas em seu lugar havia uma forte determinação de ganhar. Era um paradoxo: naquele momento, ganhar significava muito pouco para mim, mas apesar disso, eu me via esforçando-me ao máximo.

O Significado de Ganhar

O sentido da palavra competição não ficou claro para mim até mais tarde, quando comecei a descobrir o que estava por trás da vontade de ganhar. A percepção que me revelou o que significa ganhar surgiu um dia durante uma discussão com o meu pai que, como já mencionado, havia insuflado em mim a ideia de competição e considerava-se um competidor ávido tanto no mundo dos esportes como no dos negócios. Muitas vezes, antes desse dia, nós tínhamos conversado sobre competição. Eu era de opinião que a competição não é saudável e que só mostra o pior das pessoas. Mas esta conversa particular foi além de argumentos desse tipo.

Comecei mencionando o surfe como exemplo de uma forma de recreação que não exigia do participante ser competitivo. Refletindo sobre esta observação, meu pai perguntou: "Mas os surfistas não competem de fato com as ondas? Eles não evitam a força da onda e exploram as suas fraquezas?" "Sim, mas eles não competem com outra pessoa; eles não estão pensando em derrotar ninguém", respondi. "Pode ser, mas eles estão procurando chegar à praia, não?" — quis saber meu pai. Ao que respondi: "Sim, mas o verdadeiro objetivo do surfista é entrar no fluxo da onda e se possível unificar-se com ela".

Mas depois percebi que meu pai tinha razão. O surfista quer pegar a onda até a praia, mas ele espera no mar pela maior onda que apareça e que ele acredita poder manejar. Se ele quisesse apenas entrar no fluxo, ele poderia fazer isto numa onda de tamanho médio. Por que ele espera pela onda grande? A resposta era simples e desvendou a confusão que envolve a verdadeira natureza da competição. O surfista espera pela onda grande porque o fascina o desafio que ela representa. Ele valoriza os obstá-

culos que a onda ofereceu ao seu objetivo de pegá-la até a praia. Por quê? Porque são estes obstáculos, o tamanho e a força da onda, que exigem do surfista o maior esforço. É só contra as ondas grandes que ele precisa usar todas as suas habilidades, toda a sua coragem e concentração; somente aí ele pode perceber os verdadeiros limites de sua capacidade. Nesse ponto ele frequentemente torna-se superconsciente e atinge o seu máximo. Em outras palavras, quanto mais desafiador o obstáculo que enfrenta, maior a oportunidade para o surfista descobrir e ampliar o seu verdadeiro potencial. Este pode ter permanecido sempre dentro dele, mas até que se manifeste na forma de ação continua sendo um segredo dele. Os obstáculos são um ingrediente muito necessário a este processo de autodescoberta. Note que o surfista, nesse exemplo, não está no mar para testar-se; ele não está lá para exibir-se ou para mostrar aos outros sua habilidade; ele está simplesmente procurando explorar as suas capacidades latentes. Ele experimenta de forma íntima e direta seus próprios recursos e assim amplia o conhecimento sobre si mesmo.

Depois de ter essa conversa e fazer essa reflexão, o significado básico de ganhar ficou claro para mim. Ganhar é superar obstáculos para atingir um objetivo, mas o valor de ganhar só é comparável em grandeza ao valor do objetivo alcançado. Atingir o objetivo em si pode não ser tão valioso quanto a experiência que vivenciamos ao fazer um supremo esforço para superar os obstáculos envolvidos. O processo pode ser mais compensador do que a vitória em si.

Uma vez que se reconheça a importância de ter obstáculos difíceis para superar, torna-se simples ver o real benefício que pode ser obtido dos esportes competitivos. Quem no tênis oferece os obstáculos necessários para experimentar os limites mais altos? Evidentemente o adversário! Então o adversário é um amigo ou um inimigo? Ele é um amigo na medida que se esforça para tornar as coisas difíceis para você. Ao desempenhar o papel de seu inimigo ele se transforma em seu verdadeiro amigo. Ao competir com você ele está, de fato, cooperando com você. Ninguém quer ficar na quadra esperando a onda grande. Teste uso da competição é dever do seu adversário criar as maiores dificuldades possíveis para você, assim como é seu dever tentar criar obstáculos para ele. Apenas fazendo isso os jogadores dão uns aos outros a oportunidade de descobrir a que altura cada um pode subir.

Chegamos assim à surpreendente conclusão de que a verdadeira competição é idêntica à verdadeira cooperação. Cada jogador esforça-se ao máximo para derrotar o outro, mas nesse uso da competição não estamos derrotando a outra *pessoa;* trata-se simplesmente de superar os obstáculos que ela apresenta. Na verdadeira competição

ninguém é derrotado. Ambos os jogadores tiram proveito de seus esforços em superar os obstáculos colocados pelo outro. Como dois touros batendo as cabeças, ambos tornam-se mais fortes e cada um participa do desenvolvimento do outro.

Esta atitude pode produzir muitas mudanças no modo como você participa de uma partida de tênis. Em primeiro lugar, em vez de esperar que o seu adversário faça uma dupla falta, você na verdade deseja que ele acerte o seu primeiro saque. Esse desejo de que a bola caia dentro das linhas o ajuda a alcançar um estado mental melhor para devolvê-la. Você tende a reagir mais depressa e a mover-se melhor, aumentando desse modo o desafio ao seu adversário. Você tende a confiar no seu oponente como em si mesmo e isso ajuda muito a desenvolver o seu senso de antecipação. Depois, no final, você dá a mão ao seu adversário e, independentemente de quem ganhou, você sinceramente lhe agradece a luta.

Eu costumava pensar que, se estivesse disputando um jogo amistoso com um jogador com um *backhand* fraco, seria maldoso jogar sempre contra a sua fraqueza. A luz do que foi dito anteriormente, nada podia estar mais longe da verdade! Se você jogar contra o seu *backhand* tanto quanto puder, como resultado 3 seu adversário só poderá melhorar. Se você for bonzinho e jogar contra o *Hand* do seu oponente, o *backhand* dele continuará fraco; nesse caso, bonzinho de verdade será o seu adversário.

Esta mesma visão da natureza da verdadeira competição levou a mais uma volta no meu pensamento, o que beneficiou em muito o meu jogo. Quando eu tinha 15 anos, deixei um jovem de 18 anos nervoso num torneio local. Após o jogo meu pai parabenizou-me efusivamente pela vitória, mas a reação da minha mãe foi: "Oh, coitado daquele pobre menino; como deve sentir-se mal por ter sido derrotado por alguém tão mais jovem". Diante da diferença de opinião, tive um exemplo claro da mente agindo contra si mesma. Eu sentia orgulho e culpa simultaneamente. Até perceber o motivo da competição, nunca me senti realmente feliz em derrotar alguém e, mentalmente, eu tinha as maiores dificuldades de jogar bem quando estava próximo à vitória. Verifiquei que isto era verdade com muitos jogadores, especialmente na iminência de uma derrota. Uma causa da tensão experimentada nesses momentos baseia-se numa falsa noção de competição. Se eu assumir que passo a ser mais digno de respeito quando ganho, então preciso acreditar, consciente ou inconscientemente, que ao derrotar alguém eu o torno menos digno de respeito. Não posso subir sem empurrar alguém para baixo. Esta crença nos envolve num desnecessário sentimento de culpa. Você não precisa tornar-se um matador para ser um vencedor; você apenas precisa perceber que

matar não é o nome do jogo. Hoje disputo todos os pontos para ganhar. É simples e bom. Minha preocupação não é ganhar ou perder a partida, mas fazer o maior esforço em cada ponto porque percebo que este é o verdadeiro valor do jogo.

Esforçar-se ao máximo não quer dizer deixar o EGO 1 empenhar-se demais. Significa concentração, determinação e confiança no seu corpo para *deixar acontecer.* Significa máximo esforço físico e mental. No ponto em que está dando o máximo o corpo fica mais apto a substituir o *jogo da mente* pela incomparável beleza do *jogo inconsciente.* Aí ele tem uma alta percepção da unidade dos jogadores e do jogo. Novamente, a competição e a cooperação tornam-se uma coisa só.

A diferença entre estar preocupado em ganhar e estar preocupado com o esforço a ser feito para ganhar pode parecer sutil, mas na realidade é grande. Quando estou preocupado apenas em ganhar, penso em algo que não posso controlar totalmente. Se ganho ou perco, o jogo exterior é resultado da habilidade e do esforço do meu adversário, assim como das minhas aptidões.

Quando está emocionalmente envolvido com resultados que não pode controlar, o jogador tende a ficar ansioso e a esforçar-se demais. Mas ele pode controlar o *esforço* dedicado a ganhar. Pode sempre fazer o melhor possível em qualquer momento. Como é impossível sentir ansiedade em relação a um acontecimento que se pode controlar, a simples percepção de que você está usando o máximo esforço para ganhar cada ponto o levará além deste problema. Como resultado, a energia que teria sido gasta com a ansiedade e suas consequências pode ser utilizada no esforço de ganhar o ponto. Desse modo, as possibilidades de vencer o jogo exterior aumentam ao máximo.

Assim, para o jogador do Jogo Interior, é o esforço realizado a cada momento para ficar centrado na ação do aqui e agora que propicia a verdadeira vitória ou derrota. E este jogo jamais termina. O Jogo Interior liberta o jogador da preocupação em relação aos frutos da vitória, fazendo com que ele busque apenas o autoconhecimento e passe a explorar a sua verdadeira natureza à medida que ela lhe é revelada, etapa após etapa do jogo.

10. O JOGO INTERIOR FORA DA QUADRA

Até aqui estivemos explicando como o Jogo Interior se aplica ao tênis. Começamos com a observação de que muitas das nossas dificuldades no tênis originam-se na mente. Como jogadores de tênis tendemos a pensar demais antes e durante as nossas batidas; tentamos com muito empenho controlar os nossos movimentos; e estamos preocupados em demasia com os resultados de nossas ações e de como elas podem refletir-se em nossa autoimagem. Em resumo, nos preocupamos demais e não nos concentramos muito bem. Para maior clareza dos aspectos desconhecidos da mente envolvidos no jogo de tênis introduzimos o conceito do EGO 1 e do EGO 2. EGO1 foi o nome dado à mente-ego consciente que gosta de ensinar ao EGO 2 — a mente inconsciente parecida com um computador — como bater a bola de tênis. A chave para o tênis espontâneo de alto nível está em resolver o problema da falta de harmonia que geralmente existe entre esses dois egos. Isto requer o aprendizado de várias aptidões interiores, especialmente da arte de abandonar o autojulgamento, deixar o EGO 2 bater as bolas, reconhecer e confiar no processo natural de aprendizado e, acima de tudo, ganhar alguma experiência prática na arte da concentração.

Neste ponto emerge o conceito do Jogo Interior. Estas aptidões interiores não têm apenas um efeito notável no *forehand,* no *backhand,* no saque e no voleio de cada um (o jogo exterior de tênis). Elas são igualmente valiosas em si mesmas e têm ampla utilidade em outros aspectos da vida. Quando um jogador consegue reconhecer, por exemplo, que aprender a concentrar-se pode ser mais valioso para ele do que um *backhand,* ele deixa de ser um jogador primário do jogo exterior para tornar-se um mais competente jogador do Jogo Interior. Então, em vez de aprender a se concentrar para melhorar o seu jogo de tênis, ele joga tênis para melhorar a sua concentração. Isso representa uma mudança crucial de valores. Somente quando essa mudança acontece é que o jogador se liberta das ansiedades e frustrações que resultam de uma exagerada dependência dos resultados do jogo exterior. Só aí ele tem a oportunidade de avançar para além das limitações inerentes às várias viagens do EGO 1 e alcançar uma nova percepção do seu verdadeiro potencial. Nesse ponto a competição torna-se algo interessante. Cada jogador, esforçando-se ao máximo para ganhar, oferece a oportunidade que o outro deseja para alcançar novos níveis de autoconsciência.

Assim, existem dois jogos envolvidos no tênis: um, o jogo exterior, jogado contra os obstáculos apresentados por um adversário externo e que visa a conquista de um ou mais troféus; o outro, o Jogo Interior, jogado contra obstáculos mentais e emocionais internos, visando como recompensa o aumento da auto realização do jogador — isto é, do conhecimento do seu verdadeiro potencial. Deve-se reconhecer que tanto o Jogo Interior como o exterior desenvolvem-se simultaneamente. Portanto a escolha não é qual deles jogar, mas qual merece prioridade.

Claramente, quase todas as atividades humanas envolvem tanto o jogo exterior como o Jogo Interior. Existem sempre obstáculos externos entre nós e os nossos objetivos externos, não importando se estamos procurando riqueza, educação, reputação, amizade, paz na terra ou simplesmente algo para o jantar. E os obstáculos interiores estão sempre lá. A mesma mente que usamos na obtenção dos nossos objetivos externos é facilmente distraída pela sua tendência de preocupar-se, arrepender-se ou, de modo geral, complicar a situação, dando lugar assim a dificuldades desnecessárias vindas do interior. É útil notar que, enquanto os nossos objetivos externos são muitos e variados e requerem o aprendizado de várias aptidões para serem alcançados, os obstáculos internos têm uma única origem e as aptidões necessárias para superá-los permanecem constantes. O EGO 1 é o mesmo, esteja você onde estiver e fazendo seja lá o que for. A concentração no tênis não é muito diferente da concentração necessária para desempenhar qualquer tarefa ou mesmo para desfrutar de uma sinfonia. Aprender a abandonar o hábito de julgar a si mesmo ao realizar o seu *backhand* não é diferente de esquecer do hábito de julgar o seu filho ou chefe. E aprender a receber bem os obstáculos que se apresentam na competição contribui para uma maior habilidade para tirar vantagem de todas as dificuldades com que o jogador se depara na vida. Assim, cada ganho interior aplica-se imediata e automaticamente a todas as outras atividades de nossa vida. E por isso que vale a pena prestar alguma atenção ao Jogo Interior.

Para isso, será útil discutir agora, com maior profundidade e de forma mais específica, a relação que existe entre estas aptidões interiores aprendidas no tênis e as necessárias à vida diária.

Vendo a Natureza das Coisas: A Arte de Acalmar a Mente

Talvez a habilidade mais indispensável às pessoas nos dias de hoje seja a de permanecer calmo enquanto à nossa volta acontecem mudanças rápidas e perturba-

doras. A pessoa que melhor sobreviverá à era atual é aquela que, conforme a descrição de Rudyard Kipling, consegue manter a cabeça no lugar enquanto todos ao redor estão perdendo a sua. Ver a natureza das coisas não significa propensão para enterrar a cabeça na areia diante do perigo, mas a habilidade de enxergar a verdadeira essência do que está acontecendo ao redor e de ser capaz de responder de forma apropriada. Isso requer uma mente ao mesmo tempo clara e calma.

Geralmente, usa-se o termo "grogue" para designar alguém cuja mente está agitada. Às vezes é utilizado para descrever o que acontece nas mentes de muitos jogadores de tênis logo depois de terem batido uma bola fora ou enquanto se preparavam para dar o saque no ponto decisivo, lembrando-se das duplas faltas feitas no passado. "Ficar grogue", excitado, anestesiado ou perturbado é o que sucede com alguns corretores de valores quando o mercado começa a despencar. Ou o que acontece com alguns pais quando o filho não volta para casa na hora combinada. Ou, ainda, o estado em que ficaria a maioria da população se ouvisse que seres de outros planetas pousaram na Terra. A mente fica tão agitada que não vê o que está acontecendo com clareza suficiente para responder com uma ação apropriada. Quando a ação nasce da preocupação e da dúvida sobre si mesmo, ela é geralmente inadequada e muitas vezes tardia demais para ser eficaz.

As causas de uma pessoa "ficar grogue" podem ser agrupadas em três categorias: aflição sobre eventos passados; medo ou incerteza quanto ao futuro; desagrado ou desconforto em relação a um evento ou situação presente. Em todos os casos, o evento e a reação da mente são duas coisas separadas. Ambos são necessários para produzir o resultado, mas o "ficar grogue" está na mente e vem dela; não é um atributo do evento em si.

Olhemos mais de perto cada uma dessas categorias de "ficar grogue". Primeiro, a aflição sobre o passado, também conhecida como a síndrome de "chorar sobre o leite derramado". Nesse caso a mente não só negligencia a ação presente, mas — conforme demonstrado em capítulos anteriores — geralmente se deixa envolver por severa autocrítica. O desgosto de jogar a bola na rede começa com um julgamento do fato, tal como "Que saque ruim", mas depois, através de um processo sutil e muito rápido de identificação com o evento, transforma-se no autocrítico "Sou um mau sacador". Num outro momento, uma crença emerge no jogador de que ele é descoordenado ou incompetente. Finalmente, uma vez que a coordenação é frequentemente tomada como sinal de virilidade, o jogador pode mesmo chegar à conclusão de que ele não é muito masculino ou viril. Provavelmente o efeito menos destrutivo desta se-

quência de pensamentos seja que, com ela, o jogador tenha se programado com perfeição para, na primeira oportunidade, fazer a bola bater outra vez na rede.

Quando pensamos sobre o passado geralmente nos preocupamos com algo que não podemos mudar no momento; depois nos reprimimos de forma desnecessária e terminamos nos preocupando com as inquietações de outros. Este tipo de processo mental é quase universal e, se permitirmos que siga livremente o seu caminho, causa ansiedade desnecessária e consome uma energia valiosa. Também nos impede de ver as coisas do modo que elas são.

Agora examinemos a ansiedade, ou a sensação de incerteza sobre o futuro. Esta é a principal causa de tensão nas quadras de tênis. Na disputa de um ponto da partida, a minha mente, dominada pela apreensão, começa a pensar "Se eu perder este ponto a contagem será 5-3, e se eu não rebater o seu saque perderei o *set.* Então realmente terei dificuldades para ganhar a partida... Qual será a reação de Bárbara quando eu lhe contar que perdi de Guilherme em *sets* seguidos?... Posso ouvir os rapazes comentando no escritório... Que será que o chefe irá pensar sobre o relatório que apresentei? Eu realmente deveria ter-me dedicado mais... A minha posição na empresa não é tão segura assim; seria melhor preparar-me na semana que vem... Que outro trabalho poderia fazer se perdesse o emprego?". É desnecessário dizer que esta cadeia de pensamentos em nada me ajudará a bater suave e naturalmente a próxima bola; o EGO 1 exerce uma influência muito grande para que eu possa simplesmente *deixar acontecer.*

No momento em que um processo mental desses começa, procure pará-lo e reconhecer o que está acontecendo. A mente deve ser trazida de volta para o *aqui* e o *agora.* Quando não há nada melhor para focalizar a atenção, observei que é eficaz concentrar a mente no processo da respiração, o que automaticamente nos mantém no presente. Uma outra maneira de lidar com a mente descontrolada é simplesmente observá-la. Procure não ficar envolvido com a viagem de sua mente e apenas observe para onde ela vai. Isso pode ser uma boa maneira de aprender algo sobre os jogos que o EGO 1 pratica.

Um bom exemplo de "ficar grogue" em relação ao futuro é o que aconteceu na minha própria mente quando me preparava para reescrever a primeira versão deste capítulo. O meu editor havia feito uma ligação interurbana em que me dissera que, para cumprir o cronograma da edição, o manuscrito completo deveria estar pronto em quatro dias. Apesar disso dar-me alguns dias a mais do que eu esperava, ainda era uma data-limite e, quando o novo texto parecia não fluir, comecei a ficar um pouco "grogue". A medida que a data-limite se aproximava, maior era a pressão que eu sentia.

Quanto mais pressão, menos o texto fluía; e quanto menos eu produzia mais aumentava a pressão — uma espécie de círculo vicioso. Fiquei insatisfeito com os resultados que saíam da máquina de escrever e senti que deveria ler o texto para alguém capaz de confirmar que estava bom. Quando a minha mãe adormeceu durante um desses testes de leitura, percebi que tinha de escrever tudo de novo. Mas como poderia cumprir a data-limite agora, com menos tempo e com a mesma quantidade de trabalho por ser feito? Você pode imaginar algumas das viagens que a minha mente começou a fazer, todas resultantes da preocupação com um evento futuro imaginado — ou, mais precisamente, imaginando que um certo evento futuro, a entrega dos originais em tempo, não iria acontecer. Se eu não estivesse escrevendo sobre esse mesmo assunto, este processo mental poderia ter parecido tão normal que teria passado despercebido. Mas acordei na manhã seguinte percebendo que o exemplo de que eu precisava para explicar o "ficar grogue" em relação ao futuro se encontrava na minha experiência imediata e que a solução para a pressão que estava sentindo era a solução para o capítulo.

Mais uma vez, como em todos os casos, a resposta começa por ver que o problema está mais na mente do que na situação externa. Não era a data-limite que estava causando o problema, mas a maneira como a minha mente reagia a ela. É verdade que o não-cumprimento da data-limite traria certas consequências, mas a pressão vinha mais das minhas crenças imaginárias sobre o mal que estas consequências poderiam fazer a mim e aos outros. A verdadeira função da data-limite (como da morte em si) é estimular o esforço para cumprir seus próprios objetivos. Mas, e quanto à preocupação, a que função ela serve? Só para me ensinar mais sobre a natureza do EGO 1 e como ele gosta de abrir caminho para controlar a minha mente e as minhas ações.

Um bom exemplo do que acontece quando não se permite ao EGO 1 interferir naquilo que fazemos foi dado pelo tenista John Newcombe quando ele veio lá de trás para ganhar o primeiro jogo das finais da Copa Da vis de 1973 contra Stan Smith. Quando lhe perguntaram depois do jogo em que ele estava pensando quando estava atrás, dois sets contra 1, e sob toda a pressão de representar o seu país, Newcombe disse: "Eu não estava pensando". Conforme declarou, ele apenas sentia a adrenalina fluir dentro dele e, com ela, algo parecido com raiva e determinação. "Eu fiquei muito concentrado, e as jogadas pareciam fluir de dentro de mim", ele concluiu.

À proporção que aprendemos a manter a mente no presente e recusamos as viagens de medo para o futuro, damo-nos conta da existência de um processo automático que nos fornece os recursos necessários para lidar com a situação. Quando a mente aprende a ficar calma em momentos críticos, ela se torna capaz de distinguir

facilmente entre perigos reais e imaginários. É surpreendente que a mesma mente que nos faz ficar preocupados em relação às fantasias que ela mesma projetou, frequentemente nos faz ignorar os perigos reais do presente. Uma população inteira é capaz de ignorar os sinais de uma guerra potencialmente catastrófica enquanto "fica grogue" em relação a acontecimentos do passado. Repetindo: a calma não significa falta de envolvimento; significa a habilidade de separar o real do irreal e, assim, tomar atitudes sensatas.

Talvez este seja o lugar apropriado para lembrar o leitor de que não estou sugerindo o *pensamento positivo* como o melhor meio de superar os pânicos da mente. Substituir a programação negativa por programação positiva com a repetição de afirmações como "Tenho um grande *backhand;* hoje eu ganharei" ou "Não há miséria nem sofrimento no mundo" somente aumenta a confusão mental que nos impede de ver as coisas como realmente são. O pensamento positivo é o mesmo tipo de atividade mental que o pensamento negativo; é o reverso da mesma moeda. Se você considerar alguns acontecimentos como positivos torna-se psicologicamente impossível não ver outros como negativos. A mente só acrescenta atributos positivos ou negativos a eventos quando não está satisfeita em ver as coisas conforme elas são. Uma mente assim distorce a realidade na tentativa de alcançar a paz que lhe falta.

Inquietação em relação a uma rajada de vento durante uma partida de tênis, a uma criança chorando ou à escassez de combustível são exemplos da terceira categoria de "ficar grogue" — insatisfação com um evento presente. São todas distrações enervantes que interferem com o nosso consciente em intervalos variados com duração maior ou menor.

A primeira coisa que o EGO 1 geralmente faz nesses casos é julgar o evento como desagradável — negligenciando, é claro, a possibilidade de que o *ser desagradável* pode ter a sua origem na mente mais do que no evento. Depois, se o acontecimento se repete ou a situação continua, a mente o sente como mais desagradável ainda. Em seguida, poderíamos tentar fazer algo para mudar o que nos incomoda, seja um *backhand* ruim ou um som desagradável. E quando isso não funciona aproximamo-nos do auge da nossa exasperação. Música tocando alto no apartamento de baixo parece incomodar quando começa. Incomoda mais quando você decide ler um livro. Mas torna-se insuportável depois de você ter-se levantado, descido e, usando toda a sua diplomacia, ter feito um acordo com os seus vizinhos para baixar o som e voltar a ouvi-lo no máximo volume 15 minutos depois, quando está-se preparando para dormir. É que, desta vez, ao incômodo da música se acrescentou um insulto direto ao ego.

Só há duas abordagens possíveis para tratar com circunstâncias perturbadoras no presente. Uma é mudar as circunstâncias; a outra é mudar a mente que está experimentando a perturbação. Algumas vezes, encontrar o modo apropriado de mudar as circunstâncias é o mais sensato, mas o jogador do Jogo Interior sempre tem uma outra opção. Ele pode perceber que não há necessidade de dar a qualquer visão ou som o poder de perturbá-lo. Ele pode fazer a escolha: ver o incômodo como tendo se originado na sua mente e não no evento. Depois ele pode encontrar uma solução. No exemplo que acabamos de mencionar, o morador do andar de cima pode decidir ouvir e desfrutar da música ou tentar sair de sintonia, aproveitando a oportunidade para ganhar alguma experiência prática na arte da concentração, de muita utilidade no nosso mundo barulhento.

Sempre haverá pensamentos e fatos que irão procurar desviar a nossa atenção do *aqui* e do *agora.* Cada um é uma oportunidade de praticar a importante arte da concentração. A medida que nos tornamos capazes de tirar vantagem em nosso Jogo Interior de aborrecimentos e de obstáculos aparentes, não nos tornamos mais livres?

A causa de todas as inquietações e agitações discutidas acima pode ser resumida na palavra *fixação.* O EGO 1 torna-se tão dependente das coisas, situações, pessoas e conceitos dentro de sua experiência que, quando uma mudança ocorre ou parece estar em vias de ocorrer, ele "fica grogue". A ausência desses estados mentais ocorre à medida que a paz de espírito torna-se cada vez mais uma função de recursos interiores e cada vez menos dependente dos exteriores. Deixar de lado as fixações não significa perder alguma coisa (uma criança não corre o risco de perder o seu polegar quando para de chupá-lo); significa diminuir o nosso apego às coisas e o nosso desejo de controlá-las. Exemplo: é o apego à riqueza que torna o mesquinho tenso e infeliz, não a riqueza em si.

Deixando Acontecer

Um mestre zen certa vez dirigiu-se a um público ocidental perguntando qual era a palavra mais importante na língua inglesa. Depois de ter dado aos seus ouvintes uma oportunidade de pensar em palavras favoritas, como amor, verdade, fé, etc, ele disse: "Não, é uma palavra de seis letras; é a palavra *deixar".* Deixe que seja. Deixe que aconteça. Apesar de serem usadas algumas vezes para significar uma espécie de passividade, estas frases na verdade denotam uma profunda aceitação de um processo fundamental e inerente à vida. No tênis significa confiar no mecanismo incrivelmente com-

plexo e competente do corpo humano. Num sentido mais geral, significa fé na ordem e na bondade fundamentais da vida, tanto humana como natural.

Deixar acontecer significa permitir à alegria entrar na sua vida em vez de imaginar estar divertindo-se; aprender a apreciar o amor e a beleza que já existem em torno de você em vez de tentar fabricar algo que você pensa não estar lá; deixar que os problemas sejam resolvidos tanto no inconsciente como pelo esforço consciente.

Mas é talvez na área do crescimento humano que o *deixar acontecer* seja mais importante. Muitas pessoas que leem este livro podem estar envolvidas em uma ou mais tentativas naquilo que pode ser chamado de autodesenvolvimento. Seria natural que pensassem "Aqui está um livro que pode ajudar-me no tênis e talvez em algumas outras áreas da minha vida que devem ser trabalhadas". Admito que boa parte do livro possa ser lida desta maneira, mas, falando como um homem que já procurou compulsivamente o autodesenvolvimento, desejo esclarecer que a última coisa que quero fazer é encorajar qualquer noção de que você deveria ser diferente do que é agora. Digo isso com grande convicção porque passei muitos anos não tão felizes tentando ficar "melhor" do que pensava ser, tentando mudar para ser alguém que eu pensava que deveria ser. No meu afã de alcançar este "deveria", vi que era fácil perder contato com a noção de quem e o que eu era de fato — e, evidentemente, ainda sou.

Muitos indivíduos carregam com eles uma imagem do tipo de pessoa que gostariam de ser, assim como um jogador de tênis imagina o tipo de saque que gostaria de ter. Quando o nosso comportamento parece não corresponder ao nosso ideal, ficamos abatidos e nos esforçamos por tentar corrigir. ("Talvez eu devesse tomar algumas aulas, fazer um curso de desenvolvimento da personalidade, ler um livro sobre como ficar menos autocrítico, fazer terapia ou associar-me a um grupo de encontros".)

Estas iniciativas não são necessariamente tolas — eu mesmo tomei várias delas — entretanto, o que é necessário não é tanto o empenho em se automelhorar, mas o esforço de ficar mais consciente da beleza e da força de nossas qualidades, daquilo que já somos.

A medida que começamos a ver e a apreciar a nós mesmos passamos a manifestar de forma automática essa beleza e as nossas verdadeiras capacidades, simplesmente deixando-as acontecer.

Este enfoque pode parecer simplista demais para ser prático, e eu não quero dar a impressão de que a descoberta do ego possa ser feita apenas pela concordância com conceitos escritos num livro. Mas diariamente vejo jogadores de tênis esforçando-se para corrigir as suas jogadas "erradas" e eles aprendem muito mais devagar do que o

jogador que confia no potencial que existe dentro dele e deixa acontecer. Ambos precisam praticar, mas o primeiro jogador está às voltas com problemas de autoconfiança, tentando fazer dele algo que teme não ser, carregando todo o crédito e toda a culpa pelos resultados. Em contraste; vejo o segundo jogador confiando no potencial dentro dele e aprendendo a confiar no processo natural pelo qual este potencial torna-se realidade. Ele confia no EGO 2 para aprender a jogar, e como resultado passa a ter uma confiança muito grande neste processo, que ele não produziu conscientemente. Com isso, ele torna-se mais confiante, mas continua humilde. Todo e qualquer crédito é do EGO 2, não do EGO 1.

Com relação ao meu próprio crescimento, seja no tênis ou em qualquer outro aspecto do desenvolvimento pessoal, achei conveniente passar a ver a mim mesmo como sendo a semente de uma árvore, com todo o meu potencial já dentro de mim, ao contrário de um edifício, que deve ter andares superpostos para alcançar maior altura. Isso torna mais fácil ver que não me ajuda tentar ser o que não sou num determinado momento, ou formar conceitos do que eu *deveria* ser, ou comparar-me com as outras árvores em torno de mim. Passo a entender que basta tirar proveito da chuva e do sol que estão no meu caminho e cooperar plenamente para que a semente se desenvolva e se manifeste da maneira como é — de uma forma única. *Deixar acontecer* neste sentido significa abandonar a ligação que mantemos com a ideia de controlar o nosso próprio desenvolvimento. O único outro exemplo que darei aqui tem a ver com a entrega total a essa forma de perceber as coisas.

Numa fria noite de inverno eu dirigia de New Hampshire para uma pequena cidade no norte do Maine, nos Estados Unidos. Na minha volta, cerca de meia noite, derrapei numa curva e atirei o meu carro contra um monte de neve. Eu ainda estava dentro do carro quando notei que o frio aumentava cada vez mais, e percebi a gravidade da situação. A temperatura estava uns vinte graus abaixo de zero lá fora, e eu não tinha nada além do casaco esportivo que usava. A perspectiva de que eu pudesse manter-me aquecido no carro enquanto ficava ali parado era mínima e havia pouca esperança de que um outro carro passasse por ali e me recolhesse. Já fazia vinte minutos que havia contornado uma cidade e nesse tempo nenhum carro tinha passado por mim na estrada. Não havia casas de fazenda, área cultivada ou mesmo postes de telefone para lembrar-me da civilização. Eu não tinha mapa e nenhuma ideia da distância até a próxima cidade.

Eu me encontrava diante de uma interessante escolha existencial. Eu congelaria se ficasse no carro — logo, teria de decidir se caminharia para diante, em direção ao des-

conhecido, na esperança de que uma cidade estivesse próxima, ou se voltaria na direção de onde tinha vindo, sabendo que haveria ajuda uns 15 quilômetros para trás. Depois de pensar por um momento, decidi apostar as minhas fichas no desconhecido. Afinal, não é isso que fazem no cinema? Andei uns dez passos para a frente e depois, sem pensar, fiz meia volta decididamente e caminhei no outro sentido.

Depois de três minutos as minhas orelhas estavam geladas e parecia que iam cair. Então, comecei a correr. Mas o frio consumiu rapidamente as minhas energias e logo tive de diminuir o ritmo e voltar a andar. Desta vez caminhei apenas durante dois minutos antes de começar a sentir que o frio estava mais intenso. Novamente corri, mas de novo fiquei cansado depressa. Os períodos de corrida começaram a ficar mais curtos, assim como os períodos de caminhada, e eu logo imaginei qual seria o fim desses ciclos decrescentes. Mentalmente eu já me via à margem da estrada, coberto de neve, morto por congelamento. Naquele momento, o que no início parecia apenas uma situação difícil começou a antecipar o que seria a minha situação *final.* A consciência da possibilidade real de morte me fez parar.

Mas após um minuto de reflexão vi-me dizendo em voz alta "OK, se agora é a hora, que seja; eu estou pronto". Eu estava sendo sincero. Com isso parei de pensar sobre o problema e comecei a caminhar calmamente pela estrada, percebendo repentinamente a beleza da noite. Fiquei absorvido pelo silêncio das estrelas e pela penumbra das formas ao meu redor. Tudo era bonito. Depois, sem pensar, comecei a correr. Para minha surpresa, não parei por uns quarenta minutos e só o fiz porque vi uma luz na janela de uma casa distante.

De onde tinha vindo esta energia que me permitiu correr tão longe sem parar? Eu não havia sentido medo e também não tinha ficado cansado. Quando relato essa história agora, parece que dizer "Eu havia aceitado a morte" é ambíguo. Eu não tinha desistido no sentido de abandono. Em um aspecto eu deixei de me preocupar; num outro, eu parecia me preocupar mais. Aparentemente, deixar de lado o meu apego à vida liberou uma energia que, paradoxalmente, permitiu que eu corresse com espontaneidade em direção à vida.

"Espontaneidade" é uma boa palavra para descrever o que acontece a um jogador de tênis que sente não ter nada a perder. Ele para de se preocupar com o resultado e joga tudo o que sabe. Este *é* o verdadeiro significado do desapego. Quer dizer deixar de lado a preocupação do EGO 1 e permitir que a preocupação natural de um ego mais profundo — o EGO 2 — assuma o comando dos nossos atos. Ele se preocupa e, ao mesmo tempo, não se preocupa. Faz esforço sem fazer. Isso acontece quando deixamos de

nos importar com os resultados das nossas ações e permitimos que uma energia maior influa sobre a ação em si. Na linguagem do carma ioga — conjunto das ações humanas e suas consequências — isto é chamado de "ação sem ligação com os frutos da ação" e, ironicamente, quando esse estado é alcançado, os resultados obtidos são os melhores possíveis.

Concentração e Consciência Superior

Uma mulher entra num quarto escuro e vê no chão uma cobra enrolada. Ela fica em pânico e chama pelo seu filho. O filho chega, acende a luz e, então, a mulher vê que ali há apenas uma corda enrolada.

Nos capítulos anteriores foi mostrado que tornar-se cada vez mais consciente das coisas *como elas são* é uma arte importante a ser aprendida. Os fantasmas do passado e os monstros do futuro desaparecem quando toda a energia consciente é empregada para compreender o presente. A luz que afasta as sombras das nossas projeções mentais é a luz da nossa própria consciência. Quando entendemos algo, podemos ter motivos para ficar desconfiados, mas não há medo. Entender o momento presente, o único momento em que qualquer ação pode ocorrer, requer concentração da mente, assim entendida como a habilidade de manter a mente focalizada no *aqui* e no *agora.*

No Capítulo 7 defini a consciência como energia da luz, que torna uma experiência perceptível, assim como uma lâmpada na floresta ilumina seus arredores. Quanto mais clara a luz, mais se sabe ou se compreende sobre a própria experiência. Quando a luz está fraca porque parte da nossa energia está canalizada para arrependimentos do passado ou medos do futuro, ou é de alguma forma desperdiçada no processo de resistir ao fluxo da vida, então a experiência fica repleta de distorções. Mas quando a maior parte da nossa energia consciente é trazida para o presente com um sincero desejo de entender o que está diante de nós, então algo chamado de "consciência mais alta" ocorre. É chamada de "mais alta" simplesmente porque passamos a ver e a entender mais do que antes. É como subir uma montanha e ter uma vista mais ampla do que se passa no vale embaixo — exceto no caso de maior consciência em que você não é só capaz de ver mais por causa do seu ponto de observação, mas também pode ver os detalhes mais sutis com maior clareza. Assim, a arte da concentração é basicamente a arte de experimentar ainda mais completamente tudo o que existe no *aqui* e no *agora* para você.

A concentração é chamada a arte mestra porque todas as outras artes dependem dela; o progresso nessa área, como em qualquer arte, é alcançado apenas pela prática. Eu achei o tênis uma arena agradável para praticar a concentração, mas de fato não há situação na vida em que não se possa praticar a focalização de toda a atenção sobre o que está acontecendo no momento. Normalmente, tendemos a nos concentrar apenas quando algo que consideramos importante está acontecendo, mas o jogador do Jogo Interior reconhece cada vez mais que *todos* os momentos são importantes e merecedores de atenção, já que cada momento pode aumentar a sua compreensão de si e da vida.

O que torna possível aprender mais da experiência ordinária? Duas pessoas observam o mesmo pôr-do-sol; a primeira tem uma profunda experiência da beleza da cena e a outra, talvez porque a sua mente esteja preocupada, tem uma experiência mínima. Duas pessoas leem as mesmas linhas num livro; uma reconhece uma profunda verdade enquanto a outra não encontra nada que mereça ser lembrado. Um dia levantamos da cama e o mundo parece cheio de beleza e interesse; no dia seguinte tudo parece monótono. Em cada caso a diferença reside em nosso próprio estado de consciência. No final, o nosso estado de consciência é o fator determinante na nossa apreciação do belo, do verdadeiro ou do amor. Uma pessoa pode possuir um quadro primoroso, mas se ela não souber apreciar a sua beleza, que valor tem o quadro para ela? Uma outra pessoa pode não possuir nada de belo, mas se a sua consciência estiver sintonizada com a beleza ela é rica porque sempre estará rodeada de beleza.

Uma vez perguntaram-me: "Numa conversa entre um bobo e um sábio, quem aprende mais?" Sendo um professor naquela época, pensei rapidamente que, já que o sábio tinha mais a oferecer, o bobo teria maior proveito, mas depois percebi que o oposto é que era verdade. O bobo é bobo porque não sabe como aprender de sua experiência; o sábio é sábio porque sabe. Assim, o sábio aprenderá mais da conversa do que o bobo. Depois ficou claro para mim que se não estivesse aprendendo tanto quanto os meus alunos de tênis durante uma aula eu provavelmente não deveria estar ensinando-os. Esta noção deu-me uma perspectiva totalmente nova sobre o ensino. Comecei a prestar atenção não só aos *backhands* e *forehands,* mas ao processo do aprendizado em si. Este livro só pôde ser escrito porque os meus alunos me ensinavam alguma coisa sobre o processo de aprendizagem.

Cada um dos exemplos acima indica o valor do Jogo Interior. Cada aumento de consciência nos possibilita apreciar mais completamente as experiências que a vida

oferece a cada jogador. As mudanças no grau de consciência influem diretamente nas nossas vidas porque é só através da consciência que a vida é experimentada.

Descobrir o EGO 3, o Objetivo do Jogo Interior

Chegamos agora a um último e interessante ponto: de todas as experiências humanas possíveis, qual a que o jogador do Jogo Interior mais persegue? Mesmo no *aqui* e no *agora* há um número quase ilimitado de escolhas sobre em que focalizar a atenção. Com o que realmente desejamos estar sintonizados? O que realmente desejamos ver e ouvir, e o que realmente desejamos fazer? Estas são as perguntas que o jogador do Jogo Interior finalmente se faz, e continua perguntando até que encontre sua resposta. O que ele encontra? *Aquilo que pode amar e aquilo que lhe dá completa satisfação.* Porque só quando o ser humano está prestando atenção em algo que realmente ama é que ele pode concentrar a sua mente e encontrar a verdadeira satisfação.

Portanto, a busca continua — a busca que tem como objetivo o Jogo Interior. Os jogadores deste jogo têm dado muitos nomes a este objetivo. Alguns o chamam de autoconhecimento, outros de alma ou de realidade. Esse objetivo tem sido chamado de Paz, Verdade, Amor, Alegria, Beleza, Superconsciência e Deus, bem como de outros nomes em outras culturas. Mas o nome não é importante porque ninguém até agora encontrou satisfação por repetir o nome; nem têm os rótulos ajudado as pessoas a aprender onde procurar ou como encontrar aquilo a que os nomes se referem. Aqueles que experimentaram a realidade por trás do rótulo afirmam que ela está além de nomes que podem ser pronunciados e extrapola a beleza que pode ser descrita. Ela foi encontrado pelos eruditos e pelos ignorantes, pelos ricos e pelos pobres, pelos orientais e pelos ocidentais. Aparentemente as únicas qualificações para esta descoberta são que aquele que procura seja um ser humano e tenha a perseverança e a sorte de encontrar o caminho.

Quando se vai à procura deste tesouro inestimável, quando se procura o segredo que é capaz de satisfazer os mais profundos anseios do coração, então realmente ter-se-á iniciado o Jogo Interior. Nesse ponto, todas as aptidões interiores descritas neste livro serão úteis, mas as qualidades mais valiosas do jogador serão a sua sinceridade e determinação.

A minha própria experiência mostra que o verdadeiro objetivo do Jogo Interior deve ser encontrado dentro de nós. Nada que esteja fora de nós é permanente o bastante para nos satisfazer completamente, mas existe algo dentro de cada ser humano

que não está mencionado nos livros de psicologia. Não é um conceito, uma crença, ou algo que possa ser descrito com palavras. É algo real e imutável. A sua beleza e o seu valor são ilimitados. É a própria fonte de todo o nosso potencial; é a semente da qual crescem as nossas vidas; é a origem de toda experiência que já tivemos de amor, verdade ou beleza. A sua presença interior pode ser intuída, deduzida e pode-se ler sobre ela. Pode-se até vivenciá-la diretamente. Quando se encontra o próprio caminho para a experiência direta, quando se pode realmente encarar a essência da vida, então ter-se á atingido o primeiro — mas não o último — objetivo do Jogo Interior.

Quando o farol do porto de destino está à vista, o radar do navio pode ser desligado e os instrumentos de navegação podem ser postos de lado. Resta manter o farol visível e simplesmente navegar em sua direção. A maior surpresa na minha busca do Eu Interior foi descobrir que ele podia ser experimentado por qualquer ser humano sempre que seu desejo fosse suficientemente sincero. Sozinho, este desejo sincero conduz a pessoa à descoberta de um método prático para encontrar o que poderia ser chamado de EGO 3. O único instrumento necessário é o corpo humano em si, no qual esteja presente a consciência de si mesmo. A procura é interior, e o farol pode ser visto independentemente da distância que se está do porto, em termos de desenvolvimento físico, emocional ou espiritual. Realizar este objetivo está dentro das possibilidades de todos nós e não é privilégio especial de uma elite.

Quando o jogador do Jogo Interior tiver procurado e encontrado o seu caminho para a vivência direta do EGO 3, ele terá acesso ao catalisador capaz de finalmente tranquilizar a sua mente. Aí todo o seu potencial como ser humano poderá revelar-se sem a interferência do EGO 1. Ele joga o resto do jogo com alegria crescente e sendo capaz de expressar com amor a sua humanidade singular, de acordo com seus próprios talentos e circunstâncias.

Ele é livre.